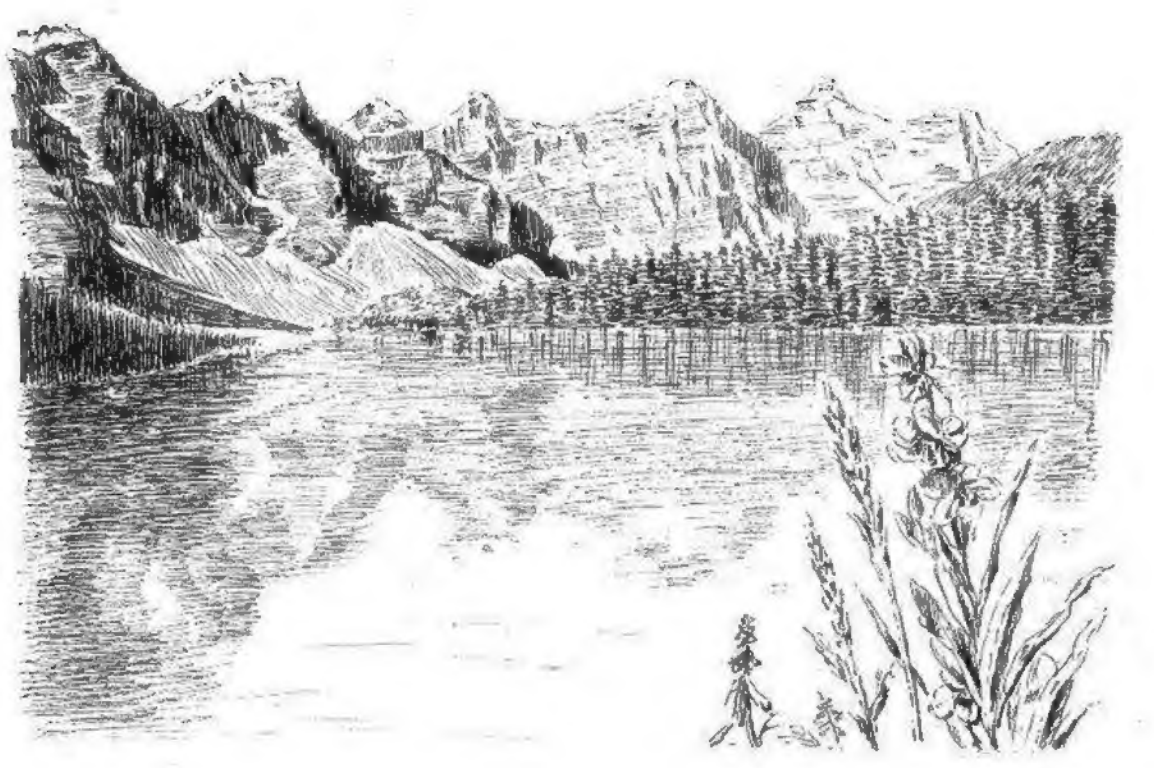
MẶT HỒ
TĨNH LẶNG



Thiền sư Ajahn Chah

Tỳ kheo Khánh Hỷ dịch

"A still forest pool - The insight meditation of Ajahn Chah"
compiled and edited by Jack Kornfield and Paul Breiter

Mục Lục

1. Lời giới thiệu
2. Đạo giản dị
3. Trung Đạo
4. Chấm dứt hoài nghi
5. Bỏ hết ngôn từ sách vở, và tự mình nhận thức
6. Tâm lý học Phật Giáo
7. Học hỏi và kinh nghiệm
8. Gà hay trứng?
9. Những tên trộm trong tâm bạn
10. Chánh kiến
11. Bỏ đói phiền não
12. Hạnh phúc và Đau khổ
13. Tâm phân biệt
14. Theo thầy
15. Cái gì còn mới thì đều tốt đẹp
16. Hãy để cho cây mọc tự nhiên
17. Tại sao phải hành thiền?
18. Thiền trong mọi tác động
19. Giữ rắn trong tay
20. Giới hạnh
21. Giới, Định và Tuệ
22. Đừng bắt chước
23. Thế nào là tự nhiên
24. Điều hòa
25. Hãy nương tựa vào mình
26. Biết mình, biết người
27. Để mặc người ta
28. Tình yêu thật sự
29. Học hỏi qua cuộc sống
30. Đương đầu với tâm mình
31. Chánh niệm
32. Cốt tủy của Thiền Minh Sát Thiền hành
33. Ai mắc bệnh đây?
34. Tập chú tâm
35. Kham nhẫn và điều hòa
36. Bảy ngày đắc đạo
37. Học tụng kinh
38. Quên thời gian đi!
39. Vài gợi ý trong việc hành thiền
40. Quán chiếu mọi vật
41. Lá rụng
42. Đời sống một nhà sư
43. Thu thúc
44. Giới là dụng cụ
45. Sang trái, sang phải
46. Chữa trị bất an
47. Ý nghĩa sâu xa của việc tụng kinh
48. Chân lý nằm trong những công việc hèn mọn
49. Sống hòa thuận, hài hòa với người khác
50. Tiết chế lời nói
51. Đối diện với tham ái
52. Một buổi lễ thiêng liêng, và một ngày nóng bức
53. Chân phép mầu
54. Pháp hành của người chủ nhà
55. Vô ngã
56. Ngắn và thẳng
57. Nước ngầm
58. Niềm vui của Đức Phật
59. Lượm xoài
60. Tôi nói ngôn ngữ Zen
61. Chiêng im lặng
62. Không có gì đặc biệt
63. Bên trong bạn không có gì cả
64. Hành thiền là nhìn thẳng vào tâm mình - Vấn đạo với Ajahn Chah

Lời giới thiệu

Giả sử bạn đến Á Châu vào khoảng thập niên 80 để tìm hiểu những lời dạy sống thực của Đức Phật, để khám phá xem hiện nay còn có những nhà sư, những ni cô sống cuộc đời đơn giản trong rừng sâu, hàng ngày mang bát xin ăn và chuyên tâm hành thiền không? Dĩ nhiên bạn từng xem kinh sách và biết rằng chính Đức Phật và hàng môn đệ đã du hành khắp miền thôn dã và những khu rừng rậm Ấn Độ kêu gọi mọi người hãy cùng Ngài trau giồi trí tuệ, mở rộng tình thương, sống đời giản dị của một khất sĩ, hi sinh tất cả cho sự bình an tỉnh thức.

Bạn có thể tìm thấy những hình ảnh đẹp đẽ ấy sau hơn hai mươi lăm thế kỷ biến đổi chăng? Những lời dạy xa xưa ấy có còn được áp dụng và thích hợp với xã hội mới mẻ và bộ óc tân tiến của chúng ta không?

Bạn có thể đáp máy bay xuống một phi trường hiện đại gần Bangkok, Colombo hay Rangoon. Bạn có thể ngồi taxi dạo qua các đường phố Á Châu tấp nập, ngắm những vỉa hè đầy trái cây miền nhiệt đới hay nhìn

những chiếc xe buýt đầy ắp người tới lui không ngớt. Qua vài góc phố bạn lại thấy những ngôi chùa nóc vàng đồ sộ, những ngọn tháp cao vút tân kỳ. Đó là nơi những nhà sư, những ni cô lưu trú để học hỏi kinh điển cổ xưa. Họ thường tụng kinh hàng ngày và giảng dạy giáo pháp cho mọi người. Nhưng đó không phải là nơi bạn có thể tìm thấy những gì bạn muốn. Nếu bạn muốn thấy nếp sống giản dị trong rừng, muốn tìm những người hành thiền với chiếc y vàng khiêm nhường và chiếc bát đơn giản như Đức Phật, bạn phải rời phố thị náo nhiệt, bỏ lại sau lưng những ngôi chùa đồ sộ, những ngọn tháp cao vút ấy. Nếu xứ bạn đến là Thái Lan, một xứ có nhiều chùa và nhà sư nhất, bạn phải đáp xe lửa ở gần nhà ga Hualampang đông đúc, đón chuyến xe sớm nhất đi lên miền cực Bắc rừng núi âm u hay xuống tận miền Nam đất bằng hoang dã.

Chỉ vài giờ sau bạn đã ra khỏi phố thị ồn ào, xa rời những khu thương mại sầm uất và không còn nhìn thấy những căn nhà lụp xụp nằm dài hai bên đường xe lửa. Bạn đi xuyên qua những cánh đồng lúa hình bàn cờ được phân chia một cách đều đặn và nhịp nhàng bằng những bờ ruộng, những con lạch và những đường dẫn nước nhỏ. Ở tận chân trời của biển lúa ấy, cứ vài ba dặm bạn lại thấy những hòn đảo nổi, đó là khóm kè hay khóm chuối rậm rạp. Nếu xe hỏa đến gần hơn một trong những hòn đảo nổi ấy, bạn sẽ thấy ẩn hiện trong khóm cây um tùm một mái chùa màu cam và những ngôi nhà gỗ đơn sơ. Đó là hình ảnh những ngôi làng Đông Nam Á.

Mỗi ngôi làng chừng năm trăm đến hai ngàn dân là đã có ít nhất một ngôi chùa. Chùa là nơi cầu nguyện, lễ bái, hội họp, đồng thời cũng là ngôi trường làng. Đây là nơi phần lớn thanh niên trai tráng đến tuổi hai mươi vào xuất gia trong khoảng thời gian một năm hay ba tháng, học hỏi Đạo Pháp hầu trở nên một thành viên trưởng thành của xã hội. Chùa được điều hành bởi một vài nhà sư lớn tuổi, giản dị và thiện chí. Những nhà sư này học hỏi một số kinh sách cổ, hiểu biết nghi lễ và giáo lý căn bản để đảm nhận vai trò như một giáo sĩ của làng. Chùa là một thành phần cũng là một đơn vị tô điểm thêm cho nét đẹp của làng. Nhưng đấy không phải là nơi mà bạn phải tìm.

Xe hỏa của bạn phải đi thẳng mãi lên miền Bắc, đến kinh đô cũ của xứ Auddhaya, với di tích những ngôi đền lộng lẫy đã bị sụp đổ và những lâu đài cổ kính hoang tàn vì bị cướp phá hàng thế kỷ trước đây trong trận chiến tranh với vương quốc lân cận. Lưu lại trong đám hoang tàn đổ nát ấy là những ngôi tượng Phật khổng lồ, điềm nhiên qua sương gió của thời gian.

Bây giờ xe lửa của bạn rẽ về hướng Đông đến tận biên giới Lào, xuyên qua cao nguyên Korat. Bạn phải mất vài giờ nữa để băng qua bình nguyên với ruộng lúa và làng mạc, nhưng dần dần ruộng đồng và làng mạc trở nên thưa thớt và nghèo nàn hơn. Ở đây bạn không còn thấy những rạch nước và những ngôi vườn cây trái sum sê của miền Trung Thái. Cảnh vật trở nên hoang dã, nhà cửa có vẻ nhỏ nhắn và đơn sơ hơn. Những ngôi chùa làng vẫn còn lấp ló, nhưng cũng nhỏ bé và đơn giản hơn. Ở đây lối sống cổ xưa tự túc được duy trì. Bạn có thể nhìn thấy những phụ nữ khỏa mình bằng chiếc khăn dệt tay, nép bên ngưỡng cửa e thẹn nhìn khách lạ, những nông dân đang chăm chỉ làm việc ngoài đồng dưới ánh nắng thiêu đốt và bọn trẻ con chăn trâu trong những con mương nước đục ngầu dọc theo đường xe lửa.

Vùng thôn dã ít phát triển này là nơi còn duy trì được truyền thống của các sơn tăng. Đây là vùng giữ được vẻ thiên nhiên của rừng rậm, núi đồi và những vùng đất hoang chưa bị bàn tay con người sửa đổi. Nhiều thế kỷ qua chốn quê mùa này đã hỗ trợ tích cực cho các tu viện với những nhà sư sống bình lặng, đơn giản trong rừng. Là một khu hoang sơ ít người biết đến, nhưng nơi đây đã đóng góp lớn lao vào việc duy trì và thể hiện sự giác ngộ, giải thoát của Đức Phật. Phần lớn những nhà sư ở đây không đóng vài trò của một giáo sĩ làng, không dạy học cũng không học hỏi, nghiên cứu, duy trì kinh điển cổ xưa như những nơi khác. Chủ đích của họ là sống trọn vẹn và thực hành việc quán xét và bình lặng tâm hồn bằng chính con tim và khối óc của mình; đó là thực hiện những lời giáo huấn của chư Phật.

Nếu bạn rời xe lửa, dùng xe buýt hay thuê một chiếc xe riêng, rẽ sang một con đường đất để đến một tu viện như thế, bạn sẽ tìm thấy được gì? Những lời dạy của Đức Phật và phương pháp hành thiền có còn thích hợp với thời đại này nữa không? Thiền Minh Sát và tỉnh thức có cần thiết cho những người sống trong một xã hội tân tiến và phức tạp không?

Đến nơi, bạn sẽ lấy làm ngạc nhiên khi biết đã có nhiều người Tây phương tìm đến đây trước bạn. Từ năm 1965 đã có hàng trăm người Âu Mỹ như bạn đến thăm viếng và học hỏi trong những khu rừng hoang dã này. Một số đến học hỏi một thời gian ngắn rồi trở về, đem những gì mình đã học hỏi áp dụng vào đời sống hàng ngày. Một số khác đến ở lâu hơn, hoặc xuất gia tu một vài năm đến năm bảy năm, rồi trở về. Một số khác nữa, nhận thấy đời sống trong rừng phong phú và cần thiết nên quyết định ở lại luôn cho đến bây giờ.

Mỗi nhóm đều nhận được những lời dạy trực tiếp qua con tim và khối óc của mình và được cung ứng một lối sống ý thức và sáng suốt.

Mới đầu phương pháp có vẻ dễ dàng và giản dị; nhưng sau một thời gian cố gắng thực hành lối sống của Đức Phật, họ sẽ thấy đây không phải là việc giản dị dễ dàng. Mặc dầu ở đây đòi hỏi một sự cố gắng không ngừng nghỉ, nhưng sau một thời gian thực hành, họ sẽ tìm được những gì mà họ muốn tìm. Họ sẽ cảm thấy rằng trên thế gian này không có gì quí báu hơn việc tìm ra được Pháp bảo hay chân lý trong chính cuộc sống của họ.

Ngay từ lúc bước chân đến chốn thiền lâm như chùa Wat Pah Pong này, bạn sẽ thấy tinh hoa của pháp hành nằm ở đây. Ngoài tiếng reo của lá rừng, bạn không còn nghe được một âm thanh nào khác nữa. Những nhà sư làm việc hay kinh hành trong yên lặng và tỉnh thức. Thiền Viện Wat Pah Pong chiếm một diện tích hơn trăm mẫu tây, chia làm hai khu tăng ni riêng biệt. Những mái lều thô sơ đạm bạc dựng lên một cách khiêm nhường trong rừng cây xanh tươi và lối mòn yên tĩnh. Trung tâm của tu viện là một thiền đường lớn, trai đường và chánh điện. Toàn thể cơ sở trong rừng tạo nên một khung cảnh giản đơn, thoát tục khiến người đến viếng có cảm tưởng như mình đã đến nơi giải thoát.

Những nhà sư tụ tập ở những tu viện như thế này thường nép mình trong khuôn khổ kỷ luật và tri túc gọi là "hạnh đầu đà." Thực hành hạnh đầu đà là truyền thống của những nhà sư sống trong rừng. Họ tự nguyện sống khắc khổ như thời kỳ Đức Phật, thọ trì mười ba pháp đầu đà: tiết chế trong việc thọ nhận thức ăn, y phục, thuốc men và chỗ ở. Điều chính yếu của pháp hành này là hạn chế tư hữu, chú tâm vào việc hành thiền, mỗi ngày đi khất thực một lần. Lối tu hành thanh cao này còn được giữ gìn trong những khu rừng sâu Miến Điện, Thái Lan và Lào. Đây là những khu đất hoang có nhiều hang động, là chốn lý tưởng cho những người tích cực hành thiền. Những nhà sư tu hạnh đầu đà có truyền thống là những vị du tăng, sống đơn độc hay từng nhóm nhỏ, thường di chuyển đây đó, không ở hẳn một chỗ nào. Nơi tạm trú của họ là những chiếc "lều dù" đơn sơ.

Trong cuốn sách này chúng tôi sưu tập và phiên dịch những lời dạy về Pháp Hành của Ngài Ajahn Chah, Tăng trưởng Thiền viện Wat Pah Pong, một trong những thiền viện trong rừng.

Ajahn Chah và thầy của Ngài là Thiền sư Ajahn Tong Rath và Ajahn Mun đã bỏ ra nhiều năm kinh hành và ngồi thiền trong rừng sâu. Những lối dạy trực tiếp và đầy hiệu năng đã được các ngài và những vị sơn tăng khác giảng dạy không phải nhằm vào những người muốn tìm hiểu, học hỏi Phật giáo để thỏa mãn tri thức hay thực hành Phật giáo bằng nghi thức thờ cúng, mà nhằm cho những ai muốn thanh lọc tâm ý và quan kiến sai lầm của mình bằng cách thực sự áp dụng những lời dạy của Đức Phật vào đời sống.

Những vị thiền sư nổi tiếng sống trong rừng thường được thiện tín tìm kiếm và mời ra dạy dỗ. Để đáp lại lòng nhiệt thành của những người ham học hỏi đạo giải thoát, những vị thiền sư phải ngưng du hành, trú lại một khu rừng nào đó và sau đấy những thiền viện hành hạnh đầu đà được xây dựng. Với đà gia tăng dân số trong vòng một thế kỷ trở lại đây, thật khó mà tìm thấy những khu rừng dành cho các du sĩ; do đó, những thiền viện trong rừng dành cho các thiền sư trước cũng như hiện nay trở thành nơi trú ngụ của các du sĩ hay của những nhà sư thích hành thiền.

Sau một thời gian du hành đây đó để hành thiền, Ngài Ajahn Chah trở về định cư trong một khu rừng rậm gần nơi sinh quán của mình và thiền viện Wat Pah Pong được xây dựng nên. Đây là một khu rừng hoang

vắng, được xem là nơi đầy rắn độc, cọp beo và ma quỷ, nhưng là một nơi rất lý tưởng cho những sơn tăng. Từ ngày Ngài Ajahn Chah đến trú ngụ ở khu rừng này, nhiều thiền viện đã mọc lên quanh đó.

Từ những chòi tranh đơn sơ trong rừng, Wat Pah Pong đã phát triển nhanh chóng và trở thành một trong những trung tâm thiền hoàn chỉnh ở Thái Lan. Nhờ tài năng và tiếng tăm của Ngài Ajahn Chah, du khách và những người mộ đạo đến với thiền viện ngày một đông. Để đáp ứng nhu cầu tu học của mọi người, hơn năm mươi chi nhánh đã được mở ra khắp xứ Thái Lan do những thiền sư tu học từ thiền viện Wat Pah Pong đảm nhiệm việc giảng dạy, kể cả một chi nhánh gần Wat Pah Pong dành riêng cho những thiền sinh Tây phương muốn đến học thiền với Ngài Ajahn Chah. Trong những năm gần đây một số chi nhánh đã được mở ra ở các nước Tây phương. Một trong những chi nhánh nổi tiếng là một thiền lâm lớn lao, qui mô, đó là Thiền viện Chithurst ở Anh quốc do Thiền sư Ajahn Sumedho, một trong những học trò đầu đàn người Tây phương của Ngày Ajahn Chah, điều hành.

Những lời giảng dạy của Ngài Ajahn Chah bao gồm những gì gọi là **"Cốt tủy của Thiền Phật Giáo"**, phương pháp thực hành đơn giản và trực tiếp để an tâm và mở mang trí tuệ, đạt đến sự sáng suốt thực sự. Phương pháp hành thiền tỉnh thức hay minh sát này là một lối thực tập thiền quán của Phật Giáo được bành trướng nhanh chóng ở Tây phương. Những lời chỉ dẫn của các vị sư hay các cư sĩ đã từng tu học trong những thiền viện trong rừng hay tại những trung tâm thiền tích cực, cung ứng cho chúng ta một phương pháp phổ thông và trực tiếp để huấn luyện thân tâm. Thiền Phật Giáo dạy cho chúng ta làm thế nào để đối trị với tham lam, sợ hãi, lo âu, đồng thời cũng dạy chúng ta làm thế nào để học được kiên nhẫn, trí tuệ và vị tha. Cuốn sách này nhằm mục đích cung ứng những lời hướng dẫn và ý kiến cho những ai muốn thực tập thiền.

Ngài Ajahn Chah bắt đầu hành thiền từ lúc còn thơ ấu. Ngài đã đi nhiều nơi và ẩn cư nhiều năm trong rừng để hành thiền dưới sự hướng dẫn của những vị sơn tăng đắc đạo. Ngài vui cười mà kể lại rằng, lúc còn nhỏ khi chơi trò chơi với chúng bạn, Ngài thích làm sư trong khi các trẻ khác thích chơi nhà cửa. Ngài đóng trò ôm bình bát đi khất thực và bảo lũ trẻ bỏ bánh kẹo cho mình. Ngài đã hành thiền rất tích cực và kỷ luật, nhờ thế Ngài đã thành công. Do đó Ngài đòi hỏi học trò của Ngài phải có đức tính kiên nhẫn và chịu đựng. Lúc còn là một vị sư trẻ, một ấn tượng sâu xa đã ảnh hưởng và hỗ trợ rất nhiều cho việc tu học của Ngài. Đó là lúc cha Ngài sắp mất, Ngài có dịp ngồi bên giường bệnh của cha nhiều ngày trực tiếp đối diện với sự suy tàn và sự chết. Ngài Ajahn Chah thường nói: "Khi chúng ta không hiểu rõ sự chết thì đời sống thật nhiều rối rắm và lầm lẫn."

Kinh nghiệm này là một động cơ mạnh mẽ giúp Ngài nỗ lực hành thiền để tìm cho ra nguyên nhân sự đau khổ của mọi người và nguồn cội của sự an lạc giải thoát mà Đức Phật đã chỉ dạy. Thế là Ngài rũ bỏ tất cả cho sự tìm kiếm chân lý. Ngài đã gặp rất nhiều khó khăn và đau khổ, kể cả việc Ngài đâm ra hoài nghi mọi chuyện và cơ thể bệnh hoạn. Nhưng Ngài vẫn kiên nhẫn ngồi, ngồi và theo dõi, mặc dầu có nhiều ngày Ngài chỉ có khóc mà chẳng làm được gì cả. Ngài gọi đó là sự thách thức hay liều lĩnh với việc hành thiền của Ngài. Cuối cùng sự đương đầu đó đã đem lại trí tuệ, khoái hoạt tinh thần và khả năng kỳ diệu để giúp đỡ người khác.

Ngài Ajahn Chah giảng dạy bằng hai ngôn ngữ Thái và Lào. Những lời dạy trong cuốn sách này phản ảnh một tinh thần vui vẻ trong việc hành thiền. Đây là những lời dạy nhằm vào những người đã từ bỏ đời sống thế tục theo tu trong rừng với Ngài Ajahn Chah. Tuy thế, tinh thần giáo pháp diễn đạt ở đây có tính cách trực tiếp và phổ thông, thích hợp cho mọi chúng ta. Ngài nhấn mạnh đến những vấn đề căn bản của con người: tham lam, sợ hãi, sân hận, và si mê. Ngài nhắc đi nhắc lại là chúng ta phải luôn luôn tỉnh thức trước những trạng thái phiền não này, luôn luôn tỉnh thức trước những đau khổ mà chúng ta đã gây ra trong đời sống và trong thế giới chúng ta. Những lời dạy này là Tứ Diệu Đế, bài pháp đầu tiên Đức Phật giảng dạy về: Khổ, nguyên nhân khổ và con đường đi đến diệt khổ. "Phải nhìn thấy tại sao ái dục gây ra đau khổ," đó cũng là câu mà Ngài Ajahn Chah thường xuyên nhắc nhở. "Hãy học hỏi nơi kinh nghiệm của chính bạn. Hãy nhìn thấy sự thay đổi bản chất liên tục của hình sắc, âm thanh, mùi vị, cảm giác và tư tưởng. Hãy ý thức bản chất vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của đời sống. Chỉ khi nào chúng ta thấy và thừa nhận ba đặc tính ấy, chúng ta mới có thể sống trong an bình." Truyền thống tu thiền trong rừng thích hợp và tác

động trực tiếp trên sự hiểu biết và sự đối kháng của chúng ta về ba chân lý trên; truyền thống này cũng có hiệu năng trực tiếp trên nỗi sợ hãi, sân hận và ham muốn của chúng ta. Ngài dạy chúng ta phải đối diện với những phiền não của chúng ta và dùng pháp từ bỏ, kiên nhẫn, tỉnh thức để chế ngự chúng. Ngài khẩn nài chúng ta cố gắng thực hành để đừng rơi vào chỗ buồn rầu, lo lắng; hãy tự huấn luyện để thấy rõ ràng và trực tiếp bản chất thật sự của tâm và của vạn hữu. Chúng ta sẽ cảm thấy sảng khoái, thích thú trước sự trong sáng, vui vẻ về phương pháp thực hành trực tiếp tại sơn lâm của Ngài Ajahn Chah. Bao quanh Ngài là sự tỉnh thức trong tinh thần tìm hiểu, vui vẻ, ngạc nhiên, hiểu biết và bình an nội tại sâu xa. Mong rằng những lời giới thiệu và những câu chuyện trong rừng thiền ghi lại nơi đây phản ảnh được phần nào tinh thần ấy và khiến bạn có cảm hứng trong việc hành thiền.

Hãy thận trọng lắng nghe Ngài Ajahn Chah và ghi khắc vào tâm những lời dạy của Ngài, bởi vì Ngài dạy thực hành chứ không lý thuyết, và những điều Ngài dạy liên hệ đến hạnh phúc và tự do của con người. Trong những năm đầu tiên khi Wat Pah Pong bắt đầu hấp dẫn nhiều du khách đến viếng, một loạt khẩu hiệu được gắn dọc lối đi: "Bạn đang ở đây, đến để thăm viếng" và "Xin giữ yên lặng, chúng tôi đang hành thiền." Một câu khác ghi, "Thực hành Pháp và thấy rõ chân lý là điều giá trị nhất trong đời sống. Không phải đã đến lúc chúng ta bắt đầu sao?" Tinh thần của câu này Ngài Ajahn Chah nói trực tiếp với chúng ta, mời gọi chúng ta hãy giữ tâm an tịnh để khám phá chân lý trong đời sống. Không phải đã đến lúc chúng ta bắt đầu sao?

Đạo giản dị

Theo truyền thống, Bát Chánh Đạo nói đến tám chi đạo như: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, v. v. Nhưng chân Bát Chánh Đạo ở trong chúng ta là: Hai mắt, hai tai, hai mũi, một lưỡi và một thân. Tám cửa này là toàn thể Đạo (Con Đường); tâm con người đi trên con đường ấy. Biết những cửa này và quan sát chúng thì tất cả giáo pháp sẽ hiện khởi.

Cốt tủy của Đạo rất đơn giản, chẳng cần phải giải thích dông dài: Vất bỏ yêu ghét, thản nhiên trước mọi chuyện xảy ra. Đó là mục tiêu chính của việc hành thiền.

Đừng cố gắng trở thành cái gì. Đừng nhảy vào bất cứ chuyện gì. Cũng đừng là một thiền sinh. Đừng mong giác ngộ. Lúc ngồi thì hãy ngồi. Khi đi thì hãy đi. Chẳng nắm giữ gì mà cũng không chống đối gì cả. Dĩ nhiên có hàng chục cách Thiền Định và nhiều phương pháp Thiền Minh Sát. Nhưng tất cả đều trở về chỗ: Hãy để mọi sự tự nhiên. Thoát ra ngoài chiến trường, đặt chân đến nơi an lành mát mẻ.

Tại sao không thử xem? Bạn dám không?

Trung Đạo

Đức Phật không muốn chúng ta đi con đường đôi. Một bên là tham ái, chìm đắm, và bên kia là sợ hãi, ghen ghét. Ngài dạy chúng ta hãy tỉnh thức trước mọi lạc thú. Sân hận, sợ hãi, bất mãn không phải là lối đi của thiền sinh. Đó là lối đi của người thế tục. Người an tịnh đi trên Trung Đạo, vất tham ái sang bên trái, và bỏ sợ hãi, ghen ghét sang bên phải. Người nào muốn thực hành, phải theo Trung Đạo: không nghiêng về lạc thú hay đau khổ mà chỉ đặt chúng xuống. Nhưng dĩ nhiên, thoạt đầu hơi khó. Chúng ta bị đá sang hai bên: lúc sang trái, lúc sang phải như quả lắc đồng hồ.

Khi Đức Phật thuyết bài pháp đầu tiên, Ngài đề cập đến hai thái cực, vì đó là nơi cư ngụ của tham ái. Ái dục, hạnh phúc đá sang bên này, đau khổ và bất toại nguyện đá sang bên kia. Cả hai luôn luôn gây phiền lụy và đau khổ. Nhưng khi đi trên Trung Đạo, bạn đặt cả hai xuống.

Nếu bạn theo hai thái cực này, bạn sẽ mất hết kiên nhẫn chịu đựng và sẽ bị hất ra ngoài khi luyến ái hay sân hận lôi cuốn bạn. Bạn còn mắc bẫy như vậy bao lâu? Hãy xét xem: Nếu bạn thích một thứ gì đó, bạn sẽ

theo sau chúng khi yêu thích phát sinh và dĩ nhiên nó chỉ lôi kéo bạn đi tìm sự đau khổ thôi. Tâm luyến ái thật khôn ngoan và khéo léo. Rồi nó sẽ kéo bạn đi đâu nữa đây?

Đức Phật dạy chúng ta hãy vất bỏ mọi thái cực. Đó là con đường thực hành chân chính, dẫn đến nơi thoát khỏi sanh tử. Không có khoái lạc và đau khổ trên đường này, cũng không có thiện và ác, tốt và xấu. Than ôi! Con người đầy ái dục, chỉ muốn tìm khoái lạc, không chịu đi trên con đường của Đấng Đại Giác, con đường dành cho người đi tìm chân lý. Dính mắc vào hạnh phúc và đau khổ, tốt và xấu thì không thể đi trên Trung Đạo, không thể trở thành người trí, không thể giải thoát.

Con đường của chúng ta rất thẳng, tĩnh lặng và chánh niệm; dù phiền muộn hay phấn khởi nẩy sinh, nó vẫn an tịnh. Nếu tâm bạn được như thế, bạn chẳng cần nhờ ai hướng dẫn.

Bạn sẽ thấy rằng, khi tâm không luyến ái, nó sẽ nằm ở trạng thái bình thường. Khi nó bị khuấy động bởi tư tưởng và cảm giác, tiến trình cấu tạo nên tư tưởng sẽ diễn ra và ảo giác thành hình. Hãy học cách nhìn tiến trình này. Khi tâm bị khuấy động, không còn ở trạng thái bình thường, nó sẽ ra khỏi sự thực hành đúng đắn để tiến đến một trong những thái cực của đam mê và ghen ghét, từ đó nó lại càng tạo ra nhiều ảo giác, nhiều tư tưởng hơn nữa. Nếu bạn tiếp tục quan sát tâm, suốt đời chỉ làm vậy thôi, tôi bảo đảm rằng bạn chẳng bao giờ buồn chán.

Chấm dứt hoài nghi

Nhiều người có trình độ đại học, có bằng cấp tốt nghiệp và thành công trên đường đời, nhưng vẫn cảm thấy cuộc sống của họ thiếu thốn. Dầu có tư tưởng cao xa hay thông minh hoạt bát đến đâu đi nữa, tâm của họ cũng chứa đầy những thứ vô dụng và hoài nghi. Chim kền kền bay cao đấy, nhưng nó ăn những thứ gì?

Chân lý là sự hiểu biết vượt ra ngoài tính cách điều kiện, tổng hợp và giới hạn của khoa học thế gian. Dĩ nhiên trí tuệ thế gian có thể dùng vào những mục tiêu tốt đẹp. Nhưng trí tuệ của thế gian có thể đi ngược lại với tôn giáo và giáo dục. Cái hay cái đẹp của trí tuệ siêu thế là có thể sử dụng kỹ thuật của trí tuệ thế gian mà không bị dính mắc vào chúng.

Phải học phần căn bản trước. Đó là căn bản đạo đức, giới luật, thấy được sự giả tạm của cuộc sống, thấy được hiện tượng già và chết. Đó là nơi chúng ta bắt đầu. Cũng như trước khi biết đi, bạn phải biết lật, biết bò, rồi biết... lái xe, và sau đó, có thể lái máy bay du hành quanh trái đất.

Nghiên cứu sách vở không quan trọng lắm. Dĩ nhiên kinh điển là đúng, nhưng không diễn đạt hết chân lý. Kinh điển chỉ là ngôn từ, chữ viết, mà ngôn từ và chữ viết chỉ có khả năng diễn đạt giới hạn. Chẳng hạn như danh từ "sân hận" không thể diễn tả được trạng thái nóng nảy, giận hờn, cũng như nghe nêu tên một người nào đó, khác với gặp người ấy. Chỉ có kinh nghiệm của chính bạn mới đem lại đức tin thật sự.

Có hai loại đức tin. Loại thứ nhất là tin tưởng một cách mù quáng vào Phật, Pháp và vị thầy -- thông thường là người đầu tiên hướng dẫn mình hành thiền hay cho mình xuất gia. Loại thứ hai là Chánh Tín -- đức tin chắc chắn, không lay chuyển, phát sinh từ sự hiểu biết của chính mình. Mặc dầu vẫn còn những phiền não khác cần vượt qua, người thấy một cách rõ ràng sự vật bên trong chính mình, có thể dứt được hoài nghi, đạt được đức tin trong việc thực hành.

Bỏ hết ngôn từ sách vở và tự mình nhận thức

Việc thực hành của tôi không đặt nặng ở học hỏi hay nghiên cứu. Tôi lấy những lời dạy của Đức Phật làm căn bản và bắt đầu nghiên cứu tâm mình một cách tự nhiên. Khi thực hành, bạn hãy tự quan sát mình, cứ thế dần dần trí tuệ và tri kiến sẽ tự phát sinh. Nếu bạn ngồi thiền mà muốn được thế này, thế kia thì tốt hơn nên dẹp đi đừng ngồi thiền nữa. Đừng kỳ vọng hay mang thêm một ý tưởng gì vào việc thực hành của bạn.

Hãy xếp vào kho mọi ý niệm hay tư kiến của mình. Khi thực hành bạn dẹp bỏ tất cả ngôn từ, biểu tượng, dự định, kế hoạch, v.v. Có thể bạn mới tự mình thấy được chân lý, vì chân lý không ở đâu xa, nó khởi sinh ngay tại đây. Tôi đã học giáo pháp qua kinh điển trong những năm đầu tiên. Lúc ấy, khi có thì giờ tôi thường đến nghe những học giả, những bậc thầy thuyết giảng, cho đến khi sự học hỏi này biến thành chướng ngại nhiều hơn là hỗ trợ, tôi mới ngưng học. Thực ra tôi đã không biết cách nghe giáo pháp, vì tôi không nhìn vào bên trong.

Các bậc thiền sư này đã nói đến chân lý bên trong chính mình. Khi thực hành tôi bắt đầu hiểu rõ là nó nằm ngay trong chính tôi. Một thời gian sau, tôi thấy rằng các thiền sư này đã thực sự thấy rõ chân lý, và nếu tôi đi theo con đường của các ngài, tôi sẽ gặp những gì mà các ngài đã nói đến; và lúc đó tôi sẽ có thể nói, "Vâng, các ngài nói đúng. Còn gì nữa đâu?" Khi tôi kiên trì thực hành, tôi thấy quả đúng như vậy.

Nếu bạn thích ở trong Giáo Pháp thì hãy xả bỏ, hãy để mọi chuyện diễn biến tự nhiên theo nó. Chỉ thuần học lý thuyết mà không thực hành thì chẳng khác nào "bò hình bắt bóng." Không cần học hỏi nghiên cứu nhiều. Nếu bạn dựa vào những điều căn bản và thực hành theo, bạn sẽ tự mình thấy giáo pháp.

Tâm lý học Phật Giáo

Một hôm có một nữ giảng sư về môn Siêu Hình Phật Giáo đến thăm Ngài Ajahn Chah. Bà giảng sư này dạy định kỳ ở Bangkok về Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) và Tâm Lý Học Phật Giáo. Trong lúc nói chuyện với Ngài Ajahn Chah, bà giải thích cặn kẽ tầm quan trọng của sự hiểu biết Tâm Lý Học Phật Giáo đối với mọi người. Bà cũng cho biết là những học sinh của bà đã gặt hái được nhiều lợi ích khi học hỏi với bà. Bà hỏi Ngài Ajahn Chah có đồng ý với bà về tầm quan trọng của một kiến thức như thế không?

Ngài Ajahn Chah gật đầu đồng ý:

-- Vâng, rất quan trọng.

Hết sức hân hoan, bà hỏi tiếp là Ngài có chịu để cho học trò của Ngài học Vi Diệu Pháp không?

-- Vâng, dĩ nhiên.

Bà lại hỏi là Ngài muốn học trò Ngài học ở đâu và cuốn sách nào tốt nhất.

Ajahn Chah đưa tay chỉ vào quả tim mình, nói:

-- Ở đây. Chỉ chỗ này thôi.

Học hỏi và kinh nghiệm

Chúng ta hãy nói đến sự khác biệt giữa việc Nghiên Cứu Giáo Pháp và Áp Dụng Giáo Pháp Vào Thực Hành. Chân Giáo Pháp phải học hỏi là: Tìm một con đường để thoát khỏi sự bất xứng ý của đời sống và đạt được hạnh phúc, bình an cho chính mình cùng tất cả chúng sinh.

Khi tâm an tịnh tức là nó đang ở trong điều kiện bình thường. Khi tâm di động thì tư tưởng hình thành. Hạnh phúc hay đau khổ là một phần của tâm hoạt động này. Bất an và tham ái cũng được hình thành như thế. Nếu bạn không hiểu rõ chuyển động này, bạn sẽ săn đuổi đàng sau tư tưởng hình thành mãi, và trở thành nạn nhân của nó.

Thế nên Đức Phật dạy chúng ta hãy quan sát hoạt động của tâm. Theo dõi tâm di chuyển, chúng ta có thể thấy được những đặc tính căn bản của nó. Đó là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Bạn nên tỉnh thức và quan sát những hiện tượng tâm lý này. Bằng cách này bạn có thể học được tiến trình của nhân duyên. Đức Phật dạy rằng: Vô minh là nhân phát sinh ra hành nghiệp và mọi hiện tượng. Hành nghiệp hay sự "chủ ý" này phát sinh ra Thức và Thức lại là nhân của Thân và Tâm. Đó là tiến trình của Nhân duyên.

Khi bắt đầu nghiên cứu Phật Giáo, chúng ta thấy lối dạy theo truyền thống kinh điển đem lại nhiều lợi ích cho chúng ta. Nhưng khi tiến trình đã diễn ra bên trong chúng ta, chúng ta mới thấy rõ tầm quan trọng của sự thực hành. Những kẻ chỉ học pháp học mà không thực hành không thể nào theo kịp sự mau lẹ của tiến trình này.

Dĩ nhiên tiến trình của tâm được kinh điển hệ thống hóa và mô tả rõ ràng, nhưng kinh nghiệm vượt ra ngoài sách vở học hỏi. Sách vở không thể cho bạn biết "đây" là kinh nghiệm của si mê phát sinh, "đây" là những cảm giác phát sinh từ tác ý, "đây" là một loại tâm đặc biệt, "đây" là những cảm giác về sự khác biệt của thân và tâm. Cũng như khi bạn trèo cây và bị rơi xuống đất. Bạn không thể nào biết được là bạn đã rơi bao nhiêu thước, bao nhiêu tấc. Bạn chỉ biết bạn rơi xuống đất và thấy đau mà thôi. Không sách vở nào mô tả điều này.

Sách vở nghiên cứu Giáo Pháp được hệ thống hóa và làm cho rõ ràng, nhưng thực tế không chỉ đi theo một lối đi đơn giản. Bởi thế, chúng ta phải dùng trí tuệ sâu xa của chúng ta để nghiệm xem cái gì đã khởi sinh trong tâm kẻ giác ngộ. Kẻ giác ngộ hiểu biết qua kinh nghiệm của họ rằng tâm không phải là Ta, của Ta, không phải là Tự Ngã của ta. Khi nói cho chúng ta biết tên của các loại Tâm và Tâm Sở, Đức Phật không muốn chúng ta dính mắc vào ngôn từ. Ngài chỉ muốn chúng ta thấy tất cả đều vô thường, khổ và vô ngã. Ngài dạy hãy buông bỏ tất cả. Khi các pháp phát sinh ra hãy chánh niệm, biết chúng. Tâm thực hiện được sự ghi nhận, giác tỉnh này mới là tâm được huấn luyện đúng cách.

Khi Tâm bị khuấy động thì nhiều loại tâm, tâm sở: tư tưởng, phản ứng, v.v., được hình thành và nẩy nở liên tục. Chỉ để chúng thế, tốt cũng như xấu. Đức Phật chỉ dạy đơn giản: "Vất bỏ hết." Nhưng đối với chúng ta thì cần phải nghiên cứu tâm mình để biết làm thế nào để có thể vất bỏ chúng.

Nếu nhìn những yếu tố của tâm, chúng ta sẽ thấy tâm đi theo một tiến trình nhân quả tự nhiên: tâm sở như vậy, tâm sinh và diệt như vậy, v.v. Chúng ta có thể thấy ngay trong sự thực hành của chúng ta: Khi chúng ta có Chánh Kiến và Chánh Niệm thì Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, theo sau. Người Giác Ngộ thấy rõ từng yếu tố của Tâm. Người Giác Ngộ chẳng khác nào một ngọn đèn. Nếu có Chánh Kiến, tức là có sự hiểu biết đúng thì tư tưởng và những yếu tố khác cũng đúng, chẳng khác nào khi thắp đèn thì ánh sáng sẽ phát sinh. Nhờ nhìn sự vật với Chánh Niệm, Chánh Kiến sẽ phát triển.

Khi quan sát cái mà ta gọi là Tâm, chúng ta chỉ thấy sự kết hợp của các yếu tố tâm khác nhau mà không có Tự Ngã. Vậy thì ta ở đâu? Cảm giác, ký ức, tất cả năm uẩn của Thân và Tâm đang dời chỗ như lá cuốn theo cơn gió...
Chúng ta sẽ khám phá ra điều này khi chúng ta hành thiền.

Thiền chẳng khác nào một khúc gỗ: Minh sát và suy xét ở một đầu, an tịnh và định tâm ở đầu kia. Nhặt khúc gỗ lên cả hai đầu đều lên cùng một lúc. Đầu nào là Thiền Minh Sát (Thiền quán)? Đầu nào là Thiền Định (Thiền chỉ)? Chỉ có tâm mà thôi!

Bạn không thể nào tách rời Định Tâm và Minh Sát. Chúng chẳng khác nào một trái xoài, lúc còn xanh thì chua, rồi chín thì ngọt, nhưng vẫn là trái xoài. Cái này sinh trong cái kia. Không có cái đầu tiên thì không có cái thứ hai. Những từ ngữ như vậy chỉ là sự chế định để thông đạt. Chúng ta đừng dính mắc vào danh từ. Nguồn gốc của chân trí tuệ là thấy những gì ở bên trong chúng ta. Chỉ có loại học hỏi này có điểm cuối và là loại học hỏi về chân giá trị.

Sự an tịnh ở giai đoạn đầu tiên của Định Tâm phát sinh từ sự thực hành "Nhất Tâm." Nhưng khi sự an tịnh ra đi, chúng ta lại đau khổ, vì chúng ta đã dính mắc vào nó. Đạt được sự định tâm không phải là điểm cuối vì pháp hành cấu tạo và đau khổ vẫn còn hiện hữu.

Thế nên, Đức Phật lấy sự Định Tâm, sự an tịnh này để quán xét thêm nữa. Ngài đi tìm sự thật của vấn đề cho đến khi không còn dính mắc vào sự an tịnh nữa. An tịnh chỉ là một trong vô số những hình thành của tâm, nó chỉ là một chặng trên con đường. Còn dính mắc vào sự an tịnh tức là còn dính mắc vào sự sinh thành và hiện hữu. Bởi vì khi an tịnh chấm dứt, dao động lại bắt đầu khởi lên và bạn sẽ bị dính mắc nhiều hơn nữa.

Đức Phật tiếp tục xem xét sự sinh thành và hiện hữu để tìm ra nơi chúng phát sinh. Khi chưa tìm ra được sự thật của vấn đề, Ngài dùng tâm mình quán xét thêm, xem xét mọi yếu tố của tâm, tìm xem chúng đã phát khởi như thế nào. Dầu có an tịnh hay không, Ngài vẫn tiếp tục xem xét cho đến khi Ngài hiểu rõ rằng: tất cả những gì Ngài thấy, tất cả năm uẩn của Thân và Tâm, giống như một thỏi sắt nóng đỏ. Khi thỏi sắt còn đang nóng đỏ, bạn có thể tìm được điểm nguội nào trên đó để sờ tay vào chăng? Năm uẩn cũng như vậy -- nắm chỗ nào cũng bị phỏng cả. Bởi thế, không nên dính mắc, dù đó là sự an tịnh hay định tâm đi nữa. Không nên nói rằng sự bình an tĩnh lặng là "Tôi" hay "Của Tôi". Nghĩ rằng "Tôi" hay "Của Tôi" sẽ phát sinh ảo tưởng đau thương về Tự Ngã -- thế giới của Tham Ái và Si Mê, tức là một miếng sắt nóng đỏ khác. Trong lúc thực hành chúng ta thường có khuynh hướng nắm giữ (chấp thủ), coi những kinh nghiệm đạt được là "Tôi" hay "Của Tôi." Và bạn nghĩ "Tôi an tịnh" hay "Tôi dao động", "Tôi tốt" hay "Tôi xấu", "Tôi hạnh phúc" hay "Tôi đau khổ". Sự dính mắc này là nguyên nhân của "Sinh thành" và "Hiện hữu". Khi hạnh phúc chấm dứt, đau khổ xuất hiện. Khi đau khổ chấm dứt, hạnh phúc xuất hiện. Bạn sẽ thấy chính mình không ngừng phân vân giữa thiên đàng và địa ngục. Đức Phật thấy rõ điều kiện của Tâm là vậy, và Ngài hiểu đó là nguyên nhân sinh thành và hiện hữu. Tâm ở trong điều kiện đó nên sự giải thoát không hoàn thành được. Ngài bèn lấy những kinh nghiệm đó và quán xét chân tướng của chúng: ***Do có nắm giữ (chấp thủ) nên có Sanh và Tử***. Trở nên hân hoan là sanh; trở nên thóai chí là tử. Có chết nên có sống. Sinh và Tử từ thời điểm này đến thời điểm kia, kế tục nhau không dứt, như một guồng bánh xe kéo chỉ quay không ngừng.

Đức Phật thấy rõ cái gì do tâm sinh ra cũng đều tạm bợ, là những hiện tượng có nhân duyên, thực sự trống rỗng. Khi ánh sáng trí tuệ này phát sinh, Ngài xả bỏ tất cả, không nắm giữ gì nữa và chấm dứt đau khổ. Bạn cũng vậy, phải hiểu những vấn đề này đúng theo chân lý. Khi hiểu rõ sự vật đúng theo chân tướng của nó, bạn sẽ thấy rằng những yếu tố tạo thành tâm thường đánh lừa bạn. Tâm chẳng có gì cả, không sinh ra cũng không chết đi. Nó tự do, chiếu sáng, chói lọi, rực rỡ, và không gì làm bận rộn nó cả. Tâm trở thành bận rộn chỉ vì nó hiểu sai và bị mê mờ bởi những hiện tượng có điều kiện này -- đó là ý tưởng sai lầm về Tự Ngã. Thế nên, Đức Phật muốn chúng ta nhìn vào tâm mình xem thử lúc đầu có cái gì. Thật ra chẳng có gì cả. Sự trống rỗng này không sinh và diệt theo hiện tượng. Khi chứa đựng điều tốt, nó không trở nên tốt. Khi tiếp xúc việc xấu nó cũng không trở nên xấu. Tâm trong sạch biết những đối tượng này một cách rõ ràng--biết rằng chúng không có bản chất.

Khi tâm của thiền sinh an trụ như vậy, sẽ không có hoài nghi nữa: Có trở thành không? Có sinh không? Khỏi cần hỏi ai! Quan sát những yếu tố của Tâm, Đức Phật để chúng tự nhiên và trở thành người tỉnh thức trước chúng. Ngài chỉ nhìn với tâm xả. Những điều kiện dẫn đến Sinh không còn hiện hữu ở Ngài. Với trí tuệ hoàn toàn của Ngài, Ngài gọi chúng là Vô thường, Khổ và Vô ngã. Bởi thế nên Ngài trở thành người hiểu biết chắc chắn. Người hiểu biết chắc chắn hay giác ngộ thấy sự vật theo chân lý, không hạnh phúc hay đau khổ theo những đổi thay của điều kiện. Đó là chân bình an, vô sinh, vô lão, vô bệnh, vô tử, không tùy thuộc vào nhân quả hay điều kiện, vượt ra ngoài hạnh phúc và khổ đau, thiện và ác. Không còn cái gì để nói đến, không còn điều kiện nào để cải thiện nữa.

Do đó, hãy phát triển tâm định, an tịnh và minh sát, hãy học cách làm cho nó khởi dậy trong tâm bạn và thật sự dùng nó. Nếu không, bạn chỉ biết Phật giáo qua ngôn ngữ, danh từ. Mặc dầu khi hiểu rành pháp học, bạn có thể đi khắp nơi giảng giải cho mọi người biết giáo pháp, những đặc tính của cuộc đời; bạn có thể thông thái, hoạt bát, nhưng khi sự vật hiện khởi trong tâm, bạn có theo được chúng không? Khi tiếp xúc

với vật ưa thích, bạn có tức khắc dính mắc vào nó không? Khi gặp chuyện bực mình, người giác ngộ có giữ sự bực mình trong tâm hay họ để nó ra đi? Nếu bạn thấy những điều bạn không thích mà vẫn nắm giữ hay kết án nó thì bạn nên suy tư như sau Như vậy không đúng đâu, không cao thượng đâu. Nếu bạn quan sát tâm như vậy, bạn sẽ thật sự hiểu chính mình

Tôi không dùng từ ngữ trong kinh điển để thực hành. Tôi chỉ nhìn vào kẻ giác ngộ Nếu tôi ghét người nào, tôi hỏi tại sao? Nếu tôi không thương một người nào, tôi hỏi tại sao? Những gì khởi sinh hãy dò đến tận cội nguồn của nó thì bạn có thể giải quyết được vấn đề yêu ghét và khiến chúng để bạn ở yên một mình Tất cả đều trở về và khởi sinh trong kẻ giác ngộ. Nhưng không phải chỉ nghe suông là đủ đâu, phải liên tục và quyết liệt thực hành mới được.

Gà hay trứng?

Giáo pháp dạy chúng ta hãy buông bỏ, nhưng thoạt đầu chúng ta tự nhiên bị dính mắc vào phần lý thuyết của giáo pháp. Người trí biết sử dụng lý thuyết làm công cụ để khám phá phần tinh hoa của cuộc sống.

Suốt thời gian viếng thăm Anh quốc lần đầu tiên, Ngài Ajahn Chah đã đến giảng dạy cho nhiều nhóm Phật tử. Một buổi tối nọ, sau phần thuyết giảng, Ngài nhận được một câu hỏi từ một mệnh phụ. Bà là người đã nhiều năm nghiên cứu sự phức tạp của tâm theo Vi Diệu Pháp. Bà hỏi ý Ngài có thuận giải thích cho bà một vài điểm khó khăn trong môn học này để bà có thể tiếp tục nghiên cứu một cách dễ dàng hơn không.

Thấy bà bị dính mắc vào sự hiểu biết lý thuyết và ngôn từ chế định mà không nhận ra được lợi ích của sự thực hành nơi chính tâm mình, nên Ngài Ajahn Chah trả lời bà một cách trực tiếp và mạnh bạo:

-- Bà chẳng khác nào người nuôi gà trong sân, thay vì nhặt trứng bà lại đi quanh sân để nhặt phân gà

Những tên trộm trong tâm bạn

Mục đích của thiền là nắm sự vật lên và đưa vào phòng thử nghiệm để rõ thực chất của chúng Chẳng hạn, khi nhìn hình dáng của một vật, ta thấy nó xinh đẹp, trong khi đó Đức Phật dạy chúng ta: nó là bất tịnh, vô thường, và chất chứa đau khổ. Vậy quan niệm nào đúng theo chân lý?

Chúng ta như du khách đến viếng một xứ lạ Không hiểu ngôn ngữ bản xứ nên chúng ta chẳng thấy thú vị Nhưng một khi đã học nói, học nghe ta có thể cười và nói đùa với người bản xứ.

Quan điểm thông thường cho rằng những yếu tố của đời sống chúng ta, bắt đầu từ cơ thể, là ổn cố Một đứa bé chơi bong bóng Quả bóng vướng phải gai hay một vật nhọn, nổ tung, cậu bé khóc lóc tiếc nuối Một cậu bé khác, khôn ngoan hơn, biết rằng bong bóng rất dễ vỡ nên không buồn rầu khi bong bóng vỡ Con người đi vào cuộc sống như kẻ mù. Họ quên cái chết như người tham ăn, ngốn vào bụng thật nhiều thức ăn khoái khẩu mà chẳng nghĩ rằng mình phải bài tiết. Đến khi đau bụng, vì không dự liệu trước, nên chẳng biết phải chạy đi đâu.

Thế gian đầy hiểm nguy, hiểm nguy từ những yếu tô của cuộc sông, hiểm nguy từ những tên trộm. Trong chùa chiền cũng có những mối hiểm nguy như vậy Đức Phật dạy chúng ta truy tâm những mối hiểm nguy này và đặt tên "Bhikkhu" cho người xuất gia Bhikkhu có hai nghĩa, người đi xin, và người thấy được hiểm nguy tham ái trong luân hồi Chúng sanh đầy tham lam, sân hận, si mê Bị ba loại phiền não này chế ngự nên họ phải nhận lấy quả, gia tăng thói xấu, tạo thêm nghiệp, và lại bị ngã quỵ trước phiền não Tại sao không thể loại bỏ tham, sân, si ? Nếu bạn có tư tưởng xấu, bạn sẽ đau khổ. Nếu bạn có sự hiểu biết đúng, bạn có thể chấm dứt đau khổ.

Phải biết hiệu lực và sự tác động của nghiệp, của nhân và quả Dính mắc vào khóai lạc sẽ nhận lấy quả khổ. Ăn quá độ thức ăn ngon thì dạ dày và ruột sẽ phản ứng và bạn sẽ nhận lấy hậu quả sau đó. Bạn vui mừng khi lấy trộm của ai vật gì, nhưng sau đó cảnh sát sẽ còng tay bạn. Khi quan sát theo dõi, bạn sẽ biết cách hành động, sẽ biết cách chấm dứt sự nắm giữ và phiền muộn Đức Phật thấy được điều này nên cương quyết thoát khỏi mọi hiểm nguy thực sự của thế gian

Muốn thoát khỏi mối nguy hiểm của thế gian này, phải chế ngự những mối hiểm nguy bên trong chúng ta Hiểm nguy bên ngoài không đáng sợ bằng hiểm nguy bên trong Những hiểm nguy bên trong gồm Gió, Lửa, Nước, và Những Tên Trộm.

Gió: Gió đến từ giác quan của chúng ta, thúc ép tham lam, sân hận và si mê khởi dậy, hủy diệt phần bên trong tốt đẹp của chúng ta Thông thường chúng ta chỉ thấy gió khi gió thổi lá cây, không thấy được gió của giác quan. Gió giác quan này nếu không được theo dõi sẽ gây ra bão tố tham muốn

Lửa: Chùa chúng ta có thể chẳng bao giờ bị hỏa hoạn. Nhưng tham lam, sân hận, si mê đốt cháy chúng ta luôn khi Tham ái và sân hận khiến chúng ta có ngôn ngữ sai lầm Si mê khiến chúng ta thấy thiện ra ác, ác ra thiện, xấu thành tốt, không có giá trị thành có giá trị Những người không hành thiền thì không thấy được nên bị lửa đốt cháy.

Nước: Mối hiểm nguy ở đây là lũ lụt phiền não trong tâm chúng ta, nhận chìm bản tính thực sự của chúng ta.

Trộm: Những tên trộm chính tông không ở ngoài chúng ta Chùa chúng ta trong vòng hai mươi năm nay chỉ bị trộm một lần. Nhưng năm nhóm đạo chích của tham ái, ngũ uẩn, đã luôn luôn trộm cắp, đánh đập ta, hành hạ ta đủ điều.

Năm uẩn này gồm: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức.

1. **Sắc:** (hay Thân) là mồi của bệnh hoạn và đau nhức. Khi nó không hợp với ý muốn của chúng ta, chúng ta sẽ sân hận và phiền muộn. Không hiểu được bản chất giả và bản chất suy tàn của cơ thể nên chúng ta bị đau khổ Chúng ta cảm thấy bị lôi cuốn bởi cơ thể kẻ khác hay có ác cảm với cơ thể của họ là ta đã bị cướp mất sự an lạc thật sự

2. **Thọ:** (hay Cảm giác) Khi đau nhức hay thích thú phát sinh, chúng ta quên rằng chúng là vô thường, khổ và vô ngã Chúng ta đồng hóa mình với những xúc động của mình và như vậy là chúng ta bị hành hạ bởi sự hiểu biết sai lầm của chúng ta.

3. **Tưởng:** (hay Trí nhớ, tri giác) Đồng hóa mình với những gì mình ý thức và nhớ tưởng đến chuyện đã qua khiến tham, sân, si phát sinh. Sự hiểu biết sai lầm của chúng ta trở thành thói quen chất chứa tiềm thức chúng ta.

4. **Hành:** (tác ý, chú ý và những yếu tố khác của tâm) Không hiểu rõ bản chất của các trạng thái tâm (tâm, sở), chúng ta phản ứng, suy nghĩ và cảm giác, yêu ghét, hạnh phúc và phiền muộn phát sinh. Quên rằng chúng là vô thường, khổ và vô ngã nên chúng ta mắc vào chúng.

5. **Thức:** Chúng ta chấp giữ các hiểu biết về bốn uẩn kia. Chúng ta nghĩ rằng: "Tôi biết, tôi là, tôi cảm thấy" và bị giới hạn bởi ảo tưởng về tự ngã, về sự phân ly giữa năm uẩn cho rằng Thức chính là Tự Ngã.

Tất cả những tên trộm ấy -- sự hiểu biết sai lầm -- đưa ta đến hành động sai lầm. Đức Phật không có ham muốn điều này. Ngài thấy không thể tìm được chân hạnh phúc ở đây. Thế nên Ngài đã ban danh từ "Bhikkhu" cho những ai thấy được mối hiểm nguy và tìm đường tránh thoát.

Đức Phật dạy chư tăng bản chất của năm uẩn và cách buông bỏ chúng. Không dính mắc vào chúng, không xem chúng là ta hay của ta. Khi hiểu bản chất của chúng, chúng ta sẽ thấy chúng có tiềm năng làm hại lớn lao, có giá trị lớn lao. Chúng không biến mất, nhưng chúng ta không còn nắm giữ chúng như của riêng của mình nữa. Sau khi thành đạo, Đức Phật vẫn còn có thân, bệnh, có cảm giác đau khổ hay khoái lạc, có trí nhớ, có suy nghĩ, có tâm. Nhưng Ngài không dính mắc vào chúng, không xem chúng là tự ngã, là ta, là của ta. Ngài biết, Ngài hiểu chúng theo đúng bản chất của chúng. Cái hiểu biết đó cũng không phải là ta, là tự ngã.

Tách rời ngũ uẩn khỏi phiền não và tham ái chẳng khác nào phát quang những bụi cây nhỏ trong rừng mà không làm hại đến cây lớn. Chỉ có sự sinh và diệt tồn tại, phiền não không còn chỗ đứng. Chúng ta sinh ra và chết đi với ngũ uẩn. Ngũ uẩn đến và đi theo bản chất tự nhiên của chúng.

Khi có ai nguyền rủa ta, và nếu ta không có cảm giác về tự ngã, thì chuyện xảy ra chấm dứt theo với lời nói và ta không đau khổ. Nếu cảm giác không vừa lòng phát sinh, hãy chấm dứt chúng ngay tại chỗ và hiểu rằng cảm giác không phải là chúng ta.

"Nó hại tôi, nó quấy rầy tôi, nó là kẻ thù của tôi," một vị tỳ khưu không nghĩ như thế. Vị tỳ khưu cũng không nắm giữ sự kiêu căng hay ngã mạn. Nếu chúng ta không đứng trong tầm đạn, chúng ta sẽ không bị bắn. Nếu thư không có người nhận thì sẽ được trả lại người gởi. Thong thả đi vào cuộc đời không bị dính mắc vào việc đánh giá các việc xảy ra, thầy tỳ khưu an nhiên tự tại. Đó là con đường Niết Bàn, trống rỗng và giải thoát.

Theo dõi năm uẩn và làm sạch khu rừng, bạn sẽ là một người khác hẳn trước đây. Rất ít người hiểu được sự trống rỗng và thực hành theo, nhưng ai làm được điều này sẽ có niềm vui lớn lao. Tại sao không thử xem? Bạn có thể trừ khử những tên trộm trong tâm và xếp đặt mọi chuyện hoàn hảo mà!

Chánh kiến

Người phát triển chánh kiến bằng cách nhìn mọi vật dưới ánh sáng vô thường, khổ và vô ngã, sẽ chấm dứt được luyến ái và mê lầm. Không luyến ái không có nghĩa là ghét bỏ. Ghét bỏ thứ gì mà bạn đã có và ưa thích trước đây thì chỉ là sự ghét bỏ tạm thời, vì sự luyến ái sẽ trở về với bạn.

Không phải chúng ta đi tìm một cuộc sống khoái lạc, nhưng đi tìm sự bình an. Bình an nằm ngay trong chúng ta, được tìm thấy cùng chỗ với dao động và đau khổ. Không thể tìm thấy bình an trong rừng sâu hay trên đỉnh cao. Bình an cũng không thể được ban phát bởi một vị thầy quyền uy tối thượng. Chỗ bạn bị đau khổ, bạn có thể tìm ra con đường để thoát khỏi khổ đau. Cố gắng trốn chạy đau khổ, thấy nguyên nhân của nó và chấm dứt nó ngay bây giờ tốt hơn là chỉ đương đầu với kết quả của nó.

Bỏ đói phiền não

Những người mới bắt đầu hành thiền thường phân vân không biết hành thiền là gì. Hành thiền là cố gắng đối diện với phiền não, không nuôi dưỡng thói quen cũ. Nơi nào bất hòa và khó khăn, nơi đó là chỗ để hành thiền.

Khi hái nấm về ăn, không phải đụng thứ nấm nào bạn cũng hái. Phải hiểu loại nào ăn được, loại nào là nấm độc. Việc hành thiền cũng vậy, chúng ta phải biết mối nguy hiểm phải đương đầu khi hành thiền là phiền não. Phiền não chẳng khác nào rắn độc, phải biết nó để tránh nó. Phiền não -- tham, sân, si -- nằm ở gốc rễ của sự đau khổ và tâm ích kỷ. Chúng ta phải học cách chế ngự chúng, chiến thắng và thoát khỏi sự kiềm

soát và điều khiển của chúng, để làm chủ tâm mình. Dĩ nhiên cuộc chiến đấu này thật khó khăn. Khó khăn như phải xa rời người bạn thân đã sống với nhau từ thời thơ ấu.

Phiền não chẳng khác nào một con mèo. Nếu cho nó ăn, nó sẽ quanh quẩn bên ta. Đừng cho nó ăn, nó sẽ không quấy rầy nữa.

Lúc mới bắt đầu hành thiền không thể nào tránh khỏi nóng nực và buồn chán. Nhưng hãy nhớ rằng chỉ có phiền não nóng. Nhiều người nghĩ. "Tôi chưa bao giờ gặp phải sự khó khăn như vầy trước đây Chắc có cái gì xảy ra đây?" Chuyện này chẳng có gì lạ, vì trước đây khi nuôi dưỡng phiền não, bạn đã đối xử nhẹ nhàng với chúng, vuốt ve, nuông chiều chúng Như người bị thương bên trong mà chỉ đắp thuốc bên ngoài nên chẳng có cảm giác gì Bây giờ mổ ra để trị tận gốc thì chắc chắn không tránh khỏi đau đớn.

Muốn đề kháng lại phiền não thì bạn đừng cho chúng ăn, ngủ theo ý muốn của chúng Nhiều người cho làm như thế là tự hành hạ mình thái quá. Nhưng đó là điều cần thiết để có sức mạnh bên trong. Bạn phải tự mình ý thức về mình. Luôn luôn theo dõi tâm, bạn có thể nghĩ rằng bạn chỉ nhìn vào kết quả mà không biết đến nguyên nhân. Giả sử cha mẹ có một đứa con, lớn lên nó không biết kính trọng cha mẹ Cha mẹ rất đau buồn và tự hỏi, "Không biết thằng này từ đâu đến đây?" Thực ra, đau khổ của chúng ta đến từ sự hiểu biết sai lầm, từ sự dính mắc vào những hoạt động của tâm Chúng ta phải huấn luyện tâm như huấn luyện một con trâu Trâu là tư tưởng của chúng ta, và người chăn trâu là thiền sinh Nuôi trâu và huấn luyện trâu là hành thiền Với một con trâu được huấn luyện thuần thục, chúng ta có thể thấy chân lý, chúng ta có thể hiểu nguyên nhân của "tự ngã" của chúng ta và chỗ chấm dứt của nó, chỗ chấm dứt mọi sầu muộn. Nó không phức tạp đâu!

Mọi người đều có phiền não trong lúc hành thiền. Chúng ta phải hiểu chúng Chiến đấu với chúng khi chúng hiện khởi. Đây không phải là chuyện suy nghĩ mà là chuyện thực hành. Cần phải có nhiều kiên nhẫn. Dần dần chúng ta sẽ thay đổi lối suy nghĩ và cảm giác theo thói quen của chúng ta. Chúng ta sẽ thấy biết bao đau khổ sinh ra khi chúng ta nghĩ đến danh từ Ta và Của Ta Lúc ấy chúng ta sẽ không còn chấp nữa

Hạnh phúc và Đau khổ

Một thanh niên Tây phương vừa mới đến một trong những tu viện trong rừng của Ngài Ajahn Chah xin ở lại hành thiền.

Câu trả lời đầu tiên của Ngài là:

-- Tôi hy vọng anh không sợ đau khổ.

Hơi bất ngờ và sửng sốt một chút trước câu nói, chàng thanh niên giải thích rằng anh ta không phải đến đây để đau khổ mà muốn đến đây để học thiền và sống trong yên tĩnh trong rừng.

Ajahn Chah giải thích:

-- Có hai loại đau khổ: đau khổ dẫn đến đau khổ hơn, và đau khổ dẫn đến chấm dứt đau khổ. Nếu anh không muốn gặp loại đau khổ thứ hai thì anh chắc chắn sẽ gặp loại đau khổ đầu tiên.

Lối dạy của Ajahn Chah thường thẳng thắn và trực tiếp. Khi gặp các vị sư học trò của Ngài trong khuôn viên thiền viện, Ngài thường hỏi, "Hôm nay sư có đau khổ nhiều không?" Nếu có vị sư nào trả lời "Có," Ngài sẽ nói, "Tốt lắm, sư phải mừng và mong muốn được như ngày hôm nay" và Ngài cười với nhà sư về chuyện này.

Bạn đã từng có hạnh phúc chưa? Bạn đã từng gặp đau khổ chưa? Bạn có từng xét xem hai loại trên, loại nào thực sự có giá trị hơn chưa? Nếu đung là hạnh phúc thì no sẽ không bao giờ mất. Có thể như vậy được không? Bạn phải nghiên cứu điểm này để thấy sự chân xác và thực tê. Sự nghiên cứu này, sự hành thiền này dẫn đến Chánh Kiến

Tâm phân biệt

Nghĩa rốt ráo của Chánh Kiến là không phân biệt. Thấy mọi người như nhau, không tốt cũng không xấu, không thông minh cũng không ngu dốt Đừng nghĩ răng mật ong ngọt và tốt, còn một số thực phẩm khác thì đắng và xâu. Mặc dâu bạn có thể ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau, nhưng khi cơ thể hấp thụ và bài tiết ra ngoài chúng đều giống nhau Một cái ly được xem là lớn khi so sánh với một cái chén nhỏ Nhưng khi đặt cạnh cái bình thì ly không còn lớn nữa.

Tâm phân biệt phát xuất từ tham muốn và si mê, nó nhuộm màu mọi vật bằng lối này. Đó là thế giới do chính chúng ta tạo ra. Như vậy cái ly vốn không lớn không nhỏ. Cảm thấy lớn hay nhỏ do tâm phân biệt của chúng ta. Chúng ta dùng tham ái và si mê để so sánh với cái khác nên có sự phân biệt lớn nhỏ.

Luôn luôn có sự bất đồng trên thế giới này. Xem xét sự bất đồng của chúng, đồng thời tìm hiểu luôn sự tương đồng nữa. Những người đến đây khác biệt nhau về văn hóa và ngôn ngữ. Nhưng đừng nghĩ rằng: "Đây là người Thái, đây là người Lào, đây là người Tây phương." Hãy có sự hiểu biết hỗ tương và tôn trọng lối sông cua nhau Học thấy những điểm tương đông bên trong mọi vật, tất cả đều thật sự tương đông, đều trống rỗng Khi đã học được, biết được sự tương đồng bên trong mọi vật, lúc bấy giờ bạn sẽ biết cách cư xử và đối diện với những bất đồng bên ngoài một cách khôn ngoan và hiểu biết. Nhưng cũng đừng dính mắc với sự tương đồng nữa.

Tại sao đường thì ngọt mà nước lã thì chẳng có vị gì cả? Bởi vì bản chất của chúng là vậy. Suy nghĩ hay tĩnh lặng, đau khổ hay khoái lạc cũng thế -- muốn đừng suy nghĩ nữa là một chuyện sai lầm Đôi lúc suy nghĩ, đôi lúc yên tịnh. Chúng ta phải thấy cả hai đều có cùng bản chất vô thường, bất toại nguyện và đều không đem lại hạnh phúc vĩnh cửu Nhưng nếu chúng ta băn khoăn lo lắng và suy nghĩ xa hơn: "Tôi đau khổ, tôi muốn không suy nghĩ," thì chúng ta đã làm mọi chuyện trở nên phức tạp bởi quan kiến sai lầm của mình.

Vào lúc chúng ta cảm thấy suy nghĩ là đau khổ, chẳng khác nào chúng ta đang bị cướp Chúng ta phải làm thế nào để chấm dứt sự suy nghĩ đây? Ban ngày, trời sáng. Ban đêm, trời tôi. Phải chăng đau khổ nằm trong sự sáng hay tôi này? Chỉ khi chúng ta so sánh sự vật hiện tại với những gì mà ta đã gặp trước đây, hoặc chúng ta mong mỏi chúng xảy ra trong chiều hướng mà chúng ta mong đợi, chúng ta mới đau khổ. Một cách rốt ráo thì sự vật là như vậy, như vậy -- chỉ vì chúng ta so sánh nên mới nhận lấy đau khổ. Khi thấy Tâm làm việc, bạn có xem nó là chính bạn hay là cái của bạn không? Bạn sẽ trả lời "Tôi không biết nó có phải là tôi hay của tôi không, nhưng chắc chắn là tôi không kiểm soát được nó " Nó như một con khỉ nhảy nhót vô ý thức Nó chạy lên lầu, thấy chán nó lại chạy xuống lầu; mệt mỏi, đi xem chớp bóng, lại chán nữa; đi ăn, cũng chán nữa. Những hành động này được điều khiển bởi những hình thức khác nhau của chán ghét và sợ hãi.

Bạn phải học cách kiểm soát. Đừng lo cho con khỉ nữa mà hãy lo cho chân lý của cuộc sống Hãy nhìn bản chất thật sự của tâm: vô thường, bất toại nguyện và trống rỗng. Phải học cách làm chủ nó. Nếu cần thì xích nó lại. Hãy để nó tự làm mệt nhoài rồi chết. Thế rồi, bạn có con khỉ chết. Hãy để cho xác khỉ chết thối rữa ra, bạn sẽ có xương khỉ.

Giác ngộ không có nghĩa là chết và bất động như một pho tượng Phật Người giác ngộ cũng suy nghĩ, nhưng biết tiến trình suy nghĩ đó là vô thường, bất toại nguyện, và không có tự ngã Người hành thiền sẽ thấy những điều này một cách rõ ràng Chúng ta cần phải truy tầm đau khổ và chận đứng nguyên nhân gây ra khổ đau Nếu không thấy được điều đó thì trí tuệ sẽ không bao giờ nẩy sinh Không nên đoán mò mà phải

thấy sự vật một cách rõ ràng và chính xác, đúng theo thực tướng của nó -- cảm giác chỉ là cảm giác; suy nghĩ chỉ là suy nghĩ. Đó là cách thức chấm dứt mọi vấn đề của chúng ta.

Chúng ta có thể xem tâm như một đóa sen. Một số sen vẫn còn nằm trong bùn; một số vượt ra khỏi bùn nhưng vẫn còn ở dưới mặt nước, một số khác đã vươn đến mặt nước; và một sô khác nữa đã nở rộ và toả hương thơm dưới ánh nắng mặt trời. Bạn muốn mình là loại hoa nào đây? Nếu bạn thấy mình còn nằm dưới mặt nước thì phải coi chừng lũ cá và bày rùa[1]

Theo thầy

Muốn hành thiền tiến bộ, bạn phải có một vị thầy để dạy dỗ và hướng dẫn bạn. Có nhiều hiểu biết sai lầm về sự tập trung tâm ý, nhiều hiện tượng bất thường sẽ xảy ra trong lúc bạn hành thiền Lúc chúng xảy ra, vị thây sẽ kịp thời hướng dẫn và đặc biệt điều chỉnh những sai lâm của bạn Những điểm thầy sửa chữa thường là những điểm mà bạn đinh ninh là mình đúng. Trong những tư tưởng phức tạp của bạn, một quan điểm phát sinh có thể đối nghịch với những quan điểm khác làm bạn bối rối. Kính trọng thầy và tuân theo những qui định và hệ thống mà thầy đã đưa ra Thầy dạy làm gì phải làm theo. Thầy khuyên không nên làm điều gì phải nghe theo lời thầy. Những lời thầy dạy thường giúp bạn tinh tấn khiến tri kiến phát khởi trong tâm bạn. Nếu bạn làm đúng theo lời khuyên của tôi, bạn sẽ thấy và hiểu rõ.

Vị chân sư thường chỉ dạy những cách hành thiền khó khăn đòi hỏi nhiều nỗ lực của bạn để loại bỏ tự ngã Dầu có gì xảy ra cũng đừng bỏ thầy. Hãy để thầy hướng dẫn vì bạn rất dễ quên đường thực hành

Than ôi, rất ít người nghiên cứu Phật giáo thật sự muốn hành thiền. Tôi khẩn khoản khuyên họ hành thiền, nhưng họ chỉ có thể học hỏi nghiên cứu theo lối thuần lý mà thôi

Cái gì còn mới thì đều tốt đẹp

Ngài Ajahn Chah đến thăm một trung tâm thiền ở Hoa kỳ. Các thiền sinh ở đây rất hân hoan thích thú trước những lời dạy của Ngài.

Ngài dùng lời lẽ rõ ràng, trực tiếp, dí dỏm và đầy tình thương khi đề cập đến sự luyến ái và nỗi sợ hãi của con người.

Còn gì sung sướng và thích thú hơn khi được một vị thiền sư tài ba và nổi tiếng như Ngài Ajahn Chah đến thăm

Được thưởng thức những câu chuyện ý nhị, được nhìn những nhà sư với chiếc y vàng khiêm nhường, được nghe giáo pháp qua lối diễn đạt mới mẻ nên các thiền sinh rất thích thú yêu cầu Ngài

-- Xin Ngài hãy ở lại đây thêm một thời gian, đừng về sớm như chương trình đã định. Chúng tôi rất sung sướng được học hỏi với Ngài.

Ngài cười nói:

-- Cái gì mới thì đều tốt đẹp. Nhưng nếu tôi ở đây dạy các bạn và bắt các bạn thực hành, các bạn sẽ mệt mỏi vì chán tôi. Phải vậy không? Việc thực hành của các bạn sẽ ra sao khi niềm hân hoan phấn khởi tan biến? Chẳng bao lâu các bạn sẽ ngấy tôi thôi. Làm thế nào để tâm bất an và tâm mong mỏi này chấm dứt? Ai có thể dạy bạn điều này? Bạn chỉ có thê học từ nơi Chân Pháp mà thôi.

Hãy để cho cây mọc tự nhiên

Đức Phật dạy rằng sự vật diễn biến theo đường lối riêng của nó. Một khi bạn đã làm điều gì, bạn chẳng cần phải nhọc công theo dõi kết quả của nó, hãy phó mặc cho thiên nhiên, để cho nghiệp lực tự vận hanh và tích lũy. Nỗ lực tinh tấn không ngừng, đó là việc của bạn. Còn chuyện trí tuệ đến nhanh hay chậm chẳng cần để ý làm gì Bạn không thể thúc ép nó được. Chẳng khác nào khi trồng cây bạn không thể thúc ép cây mọc nhanh hơn Cây có bước tiến của nó Nhiệm vụ của bạn là đào lỗ, trồng cây, tưới nước, bón phân, trừ sâu, v v Nhưng cây mọc thê nào là chuyện của cây Việc hành thiền của bạn cũng vậy Bạn hãy vững tin là mọi chuyện sẽ tốt đẹp: cây của bạn sẽ mọc tốt

Thế nên bạn phải biết việc làm của bạn khác với việc làm của cây Hãy để cho cây lo cho cây và bạn làm bổn phận của bạn Nếu tâm không biết làm việc gì nó cần phải làm thì nó sẽ thúc ép cây mọc nhanh, đơm hoa kết trái trong vòng một ngày. Đó là quan kiến sai lầm, nguyên nhân của đau khổ. Cứ hành thiền đúng và để phần còn lại cho nghiệp lực của bạn. Và, dầu cho nó có trải qua một đời, trăm đời hay ngàn đời đi nữa cũng chẳng ăn nhằm gì, việc hành thiền của bạn sẽ gặt hái kết quả tốt đẹp

Tại sao phải hành thiền?

Một nhóm người hành hương đến thăm Ngài Ajahn Chah, hỏi Ngài ba câu hỏi lớn:

1. Tại sao Ngài hành thiền?

2. Ngài hành thiền như thế nào?

3. Kết quả việc hành thiền của Ngài ra sao?

Nhóm người hành hương này là những vị đại diện cho một tổ chức tôn giáo Âu Châu đã đến gặp nhiều thiền sư ơ Á Châu để hỏi những câu hỏi trên. Nghe ba câu hỏi này, Ngài Ajahn Chah nhắm mắt, trầm ngâm một lát, rồi trả lời bằng cách hỏi lại ba câu hỏi khác:

1. Tại sao quí vị ăn?

2. Quí vị ăn như thế nào?

3. Sau khi ăn xong quí vị cảm thấy ra sao?

Nói xong Ngài cười.

Về sau Ngài giải thích rằng: Những lời dạy của Đức Phật nhằm mục đích hướng dẫn mọi người hãy trở về với Trí Tuệ nội tại của mình, trở về với Giáo Pháp tự nhiên cua mình. Bởi thế nên Ngài muốn nhắc nhở những vị hành hương này không cần phải đi khắp Á Châu tìm kiếm lời giải đáp mà hãy trở về tìm hiểu phần bên trong của mình

Thiền trong mọi tác động

Chánh tinh tấn không phải là cô gắng làm cho một điều gì đặc biệt phát sinh. Đó là cô gắng ý thức và tỉnh thức trong mọi lúc, cố găng chế ngự sự lười biêng và phiền não, cô gắng thực hiện trong tỉnh thức mọi tác động hàng ngày của chúng ta.

Giữ rắn trong tay

Ngài Ajahn Chah nói với một nhà sư mới:

-- Việc hành thiền ở đây là không nắm giữ một thứ gì.

Nhà sư mới phát biểu:

-- Nhưng có vài thứ đôi khi cần nắm giữ chứ!

Ngài trả lời:

-- Đúng thế, nhưng bằng tay chứ không phải bằng tâm Khi tâm nắm giữ sự đau khổ thì chẳng khác nào bị rắn cắn. Và thích thú nắm giữ cái gì với tâm tham ái chẳng khác nào nắm lấy đuôi rắn ta chỉ nắm được một thời gian ngắn thôi, vì sau đó không lâu, rắn sẽ quay đầu lại cắn ta.

Lấy chánh niệm và không luyến ái làm người canh giữ tâm mình, như cha mẹ giữ con cái. Rồi thì yêu và ghét sẽ đến gọi tâm bạn như con cái đến gọi cha mẹ: "Má ơi! Con không thích cái này!" "Ba ơi! Con muốn nhiều hơn," "Được!" "Nhưng má ơi! Con thích có một con voi!" "Được!" "Con muốn ăn kẹo! Con muốn đi máy bay!" Tất cả đều chẳng có gì quan trọng nếu bạn để cho mọi sự vật đến và đi, một cách tự nhiên mà không nắm giữ

Khi giác quan tiếp xúc với sự vật thì yêu và ghét phát sinh, và si mê đi liền theo đó. Nhưng với chánh niệm thì cũng với sự tiếp xúc đó, nhưng trí tuệ phát sinh

Khi bạn bị bắt buộc phải có mặt tại một nơi có nhiều chuyện quấy rầy giác quan bạn, bạn đừng ngại, hãy tự nhiên, vì Giác Ngộ không có nghĩa là điếc và mù Chỉ cần chú tâm chánh niệm là đủ Đừng khờ dại nghe theo kẻ khác một cách mù quáng. Khi nghe ai nói "Cái này đẹp," hãy tự nhủ "Không phải thế." Khi nghe ai nói "Cái này tuyệt diệu," hãy tự nhủ "Không phải thế." Đừng để dính mắc vào tham ái của thế gian. Đừng để dính mắc vào những phán đoán của thiên hạ. Hãy để mọi chuyện trôi qua một cách tự nhiên.

Một số người sợ sự bố thí. Họ cảm thấy sẽ bị bóc lột hay bị áp chế khi phải cho ai một cái gì. Họ nghĩ họ cần phải lo cho chính họ. Muốn phát triển tâm bố thí, chúng ta cần phải đè nén tính tham ái và dính mắc. Nhờ thế bản chất thực sự của chúng ta sẽ tự hiển lộ, trở nên nhẹ nhàng hơn và giải thoát hơn.

Giới hạnh

Có hai trình độ thực hành giáo pháp. Gìn giữ giới luật là phần căn bản đầu tiên. Giới luật đem lại hạnh phúc, thoải mái và hòa hợp. Thứ đến -- tích cực hơn, không liên quan đến sự thoải mái -- đó là thực hành giáo pháp của Đức Phật để tỉnh thức và giải thoát tâm mình ra khỏi mọi ràng buộc. Những lời giáo huấn của Đức Phật đều nhằm đến mục tiêu này. Muốn thực hành đúng đắn giáo pháp của Đức Phật, phải hiểu rõ giới luật và pháp hành

Giới hạnh là cha mẹ của giáo pháp nẩy nở trong chúng ta Giới hạnh cung cấp thức ăn bổ dưỡng và chỉ cho chúng ta hướng đi đích thực.

Giới hạnh là điều kiện căn bản để tạo nên một thế giới hài hòa, trong đó con người thực sự sống như một con người, chứ không phải như loài cầm thú.

Giữ giới luật là điều chính yếu trong việc hành thiền Giới rất đơn giản. Chỉ có năm giới: không sát sinh, không trộm cắp, không tà hạnh, không nói dối và không dùng chất say làm mất chanh niệm. Suốt đời trau giồi tâm nhân ái, trọng tha nhân Thận trọng trong ngôn ngữ và hành động, đó là của cai của bạn. Nếu dùng giới luật làm căn bản cho mọi hành động, tâm bạn sẽ hiền hòa, trong sáng và yên tĩnh Thiền sẽ dễ dàng phát triển trên mảnh đất này

Đức Phật dạy "Làm điều lành, lánh xa điều ác, giữ tâm trong sạch " Việc hành thiền của chúng ta cũng vậy: "Lánh xa điều xấu và giữ gìn điều tốt " Những điều xấu xa có còn tồn tại trong tâm bạn không? Dĩ nhiên là còn! Tại sao không quét dọn nhà cửa sạch sẽ?

Trong việc thực hành đứng đắn, làm điều lành lánh xa điều ác là một việc tốt, nhưng nó có hạn chế, vì cuối cùng chúng ta phải bước qua cái tốt lẫn cái xấu. Giải thoát bao gồm tất cả và không dính mắc gì cả. Từ sự không dính mắc này, tình thương và trí tuệ lưu chuyển một cách tự nhiên.

Chánh tinh tấn và trí tuệ không phải là vấn đề bên ngoài mà là sự bền tâm tỉnh thức và tự chế bên trong. Như vậy, sự bố thí, nếu làm với ý tốt có thể đem lại hạnh phúc cho mình và cho người. Nhưng đức hạnh phải là gốc rễ thì lòng từ thiện này mới hoàn toàn trong sáng

Người không hiểu giáo pháp, khi làm điều gì sai quấy, thường nhìn trước nhìn sau xem thử có ai thấy không Thật khờ dại làm sao! Phật, Pháp và Nghiệp luôn luôn theo dõi họ. Bạn có nghĩ rằng Đức Phật không thể thấy xa như vậy chăng? Không có gì kín đáo trên cõi đời này!

Săn sóc và giữ gìn giới luật như người làm vườn săn sóc giữ gìn cây cối Không bị dính mắc vào cây lớn, cây nhỏ, cây quan trọng và cây không quan trọng. Một số người muốn đi đường tắt -- họ nói "Bỏ qua Thiền Định, ta đi ngay vô Thiền Quán; bỏ qua giới luật, ta đi ngay vào Thiền Định." Chúng ta có nhiều lý do để bào chữa cho lòng tham ái của chúng ta.

Chúng ta phải bắt đầu ngay nơi chúng ta hiện đang có mặt, trực tiếp và đơn giản. Hai bước đầu tiên là hoàn thành giới luật và chánh kiên Rồi bước thứ ba là nhổ gốc rễ phiền não, sẽ tự nhiên xuất hiện. Cũng như lúc đèn được thắp lên, chúng ta chẳng cần phải lo lắng đến việc xóa tan bóng tối Chẳng cần thắc mắc bóng tối đã đi phương nào. Chúng ta chỉ biết có ánh sáng

Có ba mức độ giữ giới Đầu tiên là thọ giới từ vị thầy. Thứ đến là giữ giới và sống trong giới Ở mức cao nhất, cỡ các bậc thánh nhân, các Ngài chẳng cần nghĩ đến giới luật, đến đúng sai Chân giới đến từ trí tuệ, hiểu thấu đáo Tứ Diệu Đế. Hành động của các Ngài phát xuất một cách tự nhiên từ sự chứng ngộ này.

Giới, Định, và Tuệ

Đức Phật chỉ dạy con đường thoát khổ -- nguyên nhân khổ đau và con đường thực hành. Trong việc thực hành của tôi, tôi chỉ biết có con đường đơn giản này thôi Con đường thoát khổ, tốt đẹp ở giai đoạn đầu: Giới, tốt đẹp ở giai đoạn giữa: Định, và tốt đẹp ở giai đoạn cuối Tuệ Nếu xem xét một cách kỹ càng, chúng ta sẽ thấy cả ba nhập một. Chúng ta thử xét xem ba yếu tố tương quan này

Thực hành giới như thế nào? Thực ra muốn thực hành giới ta phải bắt đầu bằng trí tuệ Thói thường ta nói giữ giới hay trì giới trước Nhưng muốn cho giới thành tựu trọn vẹn, ta phải có trí tuệ để hiểu rõ những gì bao hàm trong giới Khởi đầu, chúng ta phải xem xét thân thể và ngôn ngữ của chúng ta, tìm hiểu tiến trình nhân quả. Khi quan sát thân thể và lời nói để thấy phương cách chúng ta gây ra tai hại, bạn sẽ bắt đầu hiểu, kiểm soát và trong sạch hóa nhân quả.

Nếu bạn biết được thế nào là hành động và ngôn ngữ bất thiện, thế nào là hành động và ngôn ngữ thiện, bạn đã biết được cách thực hành để "khử ác vi thiện" (bỏ ác làm lành). Khi bạn bỏ ác làm lành, tâm bạn sẽ ổn định và tập trung. Sự định tâm này chế ngự được dao động và hoài nghi Với tâm tĩnh lặng này, bạn có thể

quan sát và thấy rõ hình sắc và âm thanh khi chúng xuất hiện. Nhờ không để tâm phóng đi nơi khác, bạn sẽ thấy rõ bản chất của mọi diễn biến đung theo chân lý. Khi sự hiểu biết này trực tiếp, trí tuệ sẽ phát sinh.

Lúc bấy giờ Giới, Định va Tuệ có thể biến thành một. Khi chúng chín mùi là Bát Chánh Đạo. Khi Tham, Sân, Si xuất hiện, chỉ có Bát Chánh Đạo mới đủ khả năng tiêu diệt chúng.

Giới, Định, Tuệ phải được phát triển để hỗ trợ lẫn nhau Bất kỳ đối tượng gì hiện ra ở sáu căn, Đạo đều kiểm soát được. Nếu Đạo mạnh thì có thể tiêu diệt được phiên não -- Tham, Sân, Si. Nêu Đạo yếu, phiên não sẽ nắm quyền kiểm soát và giết chết tâm chúng ta Vì không hiểu rõ chân tướng của lục trần nên khi lục trần xuất hiện, ta để nó tự do tàn phá, hủy hoại chúng ta

Đạo và phiền não hoạt động song hành. Người học giáo pháp phải luôn luôn hài lòng với cả hai Giống như trường hợp hai người đánh nhau Khi Đạo nắm quyền điều khiển thì Đạo sẽ giúp sức cho chánh niệm. Nếu bạn duy trì được chánh niệm thì phiền não sẽ nhận phần thất bại khi nó muốn tái chiến. Nếu sự tinh tấn của bạn đi theo đường Đạo, nó sẽ tiếp tục diệt trừ phiền não. Nếu Đạo yếu, phiền não sẽ chiếm ưu thế, lúc ấy tham ái, si mê và lo âu sẽ hiện khởi. Đau khổ chỉ phát sinh khi Giới, Định, Tuệ yêu.

Khi đau khổ phát sinh thì khả năng để tiêu diệt lo âu biến mất. Chỉ có Giới, Định, Tuệ mới giúp cho Đạo hồi sinh Khi Giới, Định, Tuệ khai triển, Đạo sẽ bắt đầu khôi phục chức năng và liên tục hoạt động để hủy diệt nguyên nhân phát sinh đau khổ trong mọi lúc và mọi nơi.

Cuộc chiến đấu này sẽ kéo dài cho đến lúc một bên chiến thắng và vấn đề sẽ được ngã ngũ Như thế đây! Vậy các bạn hãy kiên trì thực hành không ngừng nghỉ

Việc hành đạo bắt đâu tại đây và ngay bây giờ Đau khổ và giải thoát hay Đạo ở tại đây và ngay bây giờ Những lời dạy của Đức Phật như giới luật và trí tuệ trực chỉ hướng đến tâm. Nhưng hai yếu tố Đạo và Phiền Não này tranh nhau cho đến cùng. Bởi thế phải dùng khí cụ thực hành thật khó khăn, nặng nề. Bạn cần phải kiên nhẫn, chịu đựng và tinh tấn đúng mức. Sau đó chân trí tuệ sẽ tự đến.

Giới, Định, Tuệ tạo nên Đạo. Nhưng Đạo không phải là Chân Pháp, không phải là mục tiêu. Đạo chỉ là con đường dẫn đến mục tiêu Như bạn muốn đi từ Bangkok đến thiền viện Wat Pah Pong chẳng hạn Con đường rất cần thiết cho hành trình của bạn, nhưng mục tiêu của bạn là thiền viện, chứ không phải con đường. Cũng thế ấy, chúng ta có thể nói rằng Giới, Định, Tuệ ở ngoài giáo pháp của Đức Phật, nhưng là con đường dẫn đến chân lý này Khi bạn phát triển ba yếu tố này, kết quả sẽ là sự bình an kỳ diệu nhất Trong sự bình an này, hình sắc và âm thanh không còn đủ sức mạnh để quấy nhiễu tâm bạn. Bạn không còn gì phải làm nữa. Bởi vậy, Đức Phật dạy chúng ta phải vất bỏ hết những gì đang nắm giữ không chút ngần ngại. Được thế, bạn sẽ tự mình hiểu được sự bình an này và không còn phai dựa vào một ai khác.

Tuy nhiên, không nên vội đo lường sức tiến bộ của mình. Chỉ cần thực hành mà thôi. Ngoài ra, nếu mỗi khi tâm bạn an tịnh, bạn lại hỏi: "Phải đây không?" thì mọi nỗ lực đều tiêu tan. Không có dấu hiệu gì để nhận thật sự tiến bộ của bạn, như dấu hiệu, "Đây là con đường đến Thiền viện Wat Pah Pong." Hãy vứt bỏ mọi tham ái và kỳ vọng, hãy nhìn thẳng vào hướng đi của tâm.

Đừng bắt chước

Người ta thường có khuynh hướng bắt chước theo thầy của mình. Họ trở thành bản sao, hình chụp hay rập khuôn theo thầy Chẳng khác nào chuyện người huấn luyện ngựa cho nhà vua sau đây

Người huấn luyện ngựa cho nhà vua chết, nhà vua thuê một người huấn luyện mới Bất hạnh thay người mới này bị kiềng chân Những con ngựa mới và chọn lọc kỹ càng được mang đến cho y Và y đã huấn luyện chúng thuần thục chạy, phi nước kiệu, kéo xe, v. v., nhưng tất cả những con ngựa nhỏ đều có bước đi khập

khiễng. Thấy lạ, nhà vua cho gọi người huấn luyện đến hỏi Khi thấy y khập khiễng bước vào chầu, nhà vua hiểu ra mọi lẽ và tức khắc mướn một người huấn luyện ngựa khác.

Là những vị thầy, quí sư phải ý thức đến sức mạnh của những cử chỉ và lối sống, lối tu hành của mình. Va quan trọng hơn, là học trò, các bạn không nên bắt chước theo hình ảnh, tư thái bên ngoài của thầy mình. Vị thầy chỉ muốn bạn kiện toàn phần nội tâm của bạn. Hãy lấy trí tuệ nội tại của bạn làm mô mẫu, đừng bắt chước dáng đi khập khiễng của thầy.

Thế nào là tự nhiên

Nhiều người muốn hành đạo một cách "tự nhiên." Họ than phiền rằng lối sống ở đây không hợp tự nhiên.

Tự nhiên là cây trong rừng. Nhưng nếu bạn cất một ngôi nhà trong đó, phải chăng sự tự nhiên không còn nữa? Nếu bạn biết cách sử dụng cây, xẻ gỗ và cất nhà, cây sẽ có giá trị với bạn nhiều hơn. Hoặc giả như con chó tự nhiên chạy đây chạy đó theo sau cái mũi của nó Ném một khúc xương thì cả đám chó chạy đến cấu xé nhau. Phải chăng đó là tự nhiên mà bạn muốn?

Nghĩa đúng thực của tự nhiên có thể khám phá ra bằng giới luật và sự hành thiền Sự tự nhiên này vượt qua thói quen, điều kiện và nỗi sợ hãi của chúng ta. Nếu để tâm con người tự do tiến đến cái gọi là tự nhiên theo cảm tính, không cần rèn luyện -- cảm xúc thế nào thì làm theo thế ấy, thì tâm sẽ dẫy đầy tham lam, sân hận, si mê. Và đau khổ cũng phát sinh từ đấy.

Qua thực hành chúng ta có thể cho phép cây trí tuệ và tình thương trưởng thành một cách tự nhiên, bất kỳ nơi đâu, cho đến khi nó đơm hoa kết trái.

Điều hòa

Ba điểm căn bản thực hành là Thu Thúc Lục Căn (nghĩa là không chìm đắm và dính mắc trong dục lạc ngũ trần), Ăn Uống Tiết Độ và Tỉnh Thức.

1. **Thu Thúc Lục Căn**: Chúng ta có thể dễ dàng nhận ra một cơ thể bất bình thường: mù, điếc, vẹo, v. v., nhưng rất khó khăn nhận ra một tâm hồn bất thường. Khi bắt đầu hành thiền, bạn sẽ thấy mọi sự khác hẳn. Bạn sẽ thấy một tâm hồn "méo mó" mà trước đây bạn thấy có vẻ bình thường. Bạn sẽ thấy nguy hiểm ở nơi mà trước đây bạn không thấy. Điều này giúp bạn thu thúc. Bạn trở nên nhạy cam, như người đi vào rừng sâu ý thức được mối nguy hiểm của thú dữ, rắn độc, gai nhọn, v. v. Người có vết thương mới, rất thận trọng trước sự nguy hiểm của ruồi và muỗi độc Cũng vậy, đối với người hành thiền, mối nguy hiểm phát xuất từ các đối tượng của giác quan (lục trần) Bởi thế, thu thúc lục căn là loại đức hạnh cao nhất

2. **Tiết Độ Ăn Uống:** Ăn chay thì dễ, nhưng ăn ít và tiết độ như một thiền sinh thì thật khó khăn Thay vì ăn chay thường xuyên, hãy học cách ăn trong chánh niệm. Ý thức được nhu cầu thực sự của mình; học cách phân biệt giữa muốn và cần.

Đào luyện cơ thể không phải là tự hành hạ mình. Không ngủ, không ăn đôi lúc có vẻ cực đoan, nhưng nó có giá trị của nó. Bạn phải thực sự muốn chống lại sự biếng nhác và phiền não. Khuấy động chúng lên và quan sát chúng Một khi hiểu được chúng thì những sự thực hành có vẻ cực đoan trên sẽ không cần thiết nữa Đó là lý do tại sao chúng ta phải ăn, ngủ, nói ít lại -- nhằm đè nén tâm luyến ái và khiến chúng tự lộ diện

3. **Tỉnh Thức:** Muốn có chánh niệm thì phải có nỗ lực liên tục, chứ không phải chỉ siêng năng một lúc rồi thôi Dầu bạn hành thiền suốt đêm, nhưng những lúc khác bạn để cho lười biếng ngự trị thì cũng

không phải là hành thiền đúng. Phải luôn luôn quan sát, theo dõi tâm như cha mẹ theo dõi con cái, bảo vệ chúng không để chúng làm bậy, dạy cho chúng biết điều đúng.

Thật là sai lầm khi nghĩ rằng có đôi lúc bạn không có cơ hội để hành thiền. Bạn phải luôn luôn nỗ lực để hiểu chính mình, điều này cũng cần thiết như sự hô hấp của bạn, bạn phải tiếp tục thở bất kỳ trong hoàn cảnh nào. Nếu bạn không thích một vài hoạt động nào đó, như tụng kinh hay làm việc chẳng hạn, và bạn đã vất bỏ chúng để hành thiền, như thế thì bạn chẳng bao giờ được Tỉnh thức

Hãy nương tựa vào mình

Đức Phật dạy người nào muốn hiểu biết thì phải tự mình thấy rõ chân lý. Thế nên không có chút khác biệt nào giữa những lời tán dương và câu chỉ trích. Dù người ta nói thế nào cũng không quấy rầy được bạn. Một người không tự tin sẽ cảm thấy mình xấu khi bị kẻ khác chê xấu. Hãy tự xét. Nếu họ nói sai, hãy quên đi; nếu họ nói đúng, hãy học theo họ. Bất kỳ trường hợp nào xảy ra cũng chẳng có gì. Tại sao phải giận dữ? Nếu bạn có thể nhìn sự vật như vậy, bạn sẽ thật sự bình an. Chẳng có cái gì là sai cả; tất cả đều là Pháp. Nếu bạn thật sự sử dụng khí cụ mà Đức Phật đã ban cho bạn, bạn sẽ không cần phải ganh tị với người khác nữa. Trong khi những kẻ lười biếng chỉ muốn nghe và tin, bạn có tự tin và có thể kiếm sống bằng sự nỗ lực của chính mình.

Tuy thế, nếu khi thực hành bạn chỉ sử dụng những gì bạn có thì cũng phiền toái bởi vì chúng là của bạn. Ban đầu, có lúc bạn nghĩ việc hành thiền thật khó khăn và bạn đã khư khư nắm giữ những cái tốt của kẻ khác. Thế rồi, Đức Phật dạy bạn phải làm với những gì bạn có và bạn nghĩ rằng mọi chuyện đều êm xuôi tốt đẹp. Nhưng rồi bạn lại thấy khó khăn nữa, Đức Phật lại dạy thêm: Nếu bạn dính mắc và nắm giữ điều gì, dầu của chính bạn hay của ai đi nữa, bạn cũng gặp phiền toái. Nếu bạn chạy vào bếp nhà hàng xóm nắm một cục lửa, bạn sẽ bị phỏng tay. Nếu bạn nắm cục lửa nhà bạn, bạn cũng bị phỏng tay như thường. Vậy thì đừng nắm giữ gì cả.

Đó là lối thực tập áp dụng ở đây -- phương pháp trực tiếp. Tôi không bằng lòng với ai. Nếu bạn đem kinh điển hay tâm lý học tranh cãi với tôi, tôi sẽ không tranh cãi. Tôi chỉ trình bày cho thấy nhân và quả, để bạn hiểu chân lý của pháp hành. Chúng ta tất cả đều phải nương tựa nơi chính mình.

Biết mình, biết người

Hãy tìm hiểu chính thân tâm của bạn, bạn sẽ hiểu người khác. Gương mặt, cử chỉ, hành động của một người phát xuất từ trạng thái tâm của người ấy. Đức Phật có thể đọc được chúng bởi vì Ngài có kinh nghiệm và nhìn thấy với trí tuệ trạng thái tâm làm căn bản cho những biểu lộ ấy. Cũng như một người già lão luyện đã trải qua thời thơ ấu hiểu rõ tâm lý trẻ con.

Sự "tự trị" này khác với trí nhớ. Người già có thể bên trong rất sáng, nhưng bên ngoài có vẻ lờ đờ. Đọc sách để học hỏi đối với họ rất khó khăn vì họ quên tên, quên mặt, v. v. Có thể họ biết rõ ràng họ cần một cái thau, nhưng vì trí nhớ kém, họ nói lấy cho họ một cái ly.

Nếu bạn thấy tình trạng sinh diệt trong tâm và không dính mắc vào tiến trình, để trôi qua cả hạnh phúc lẫn đau khổ thì sự tái sinh của tâm sẽ ngăn dần, ngăn dần. Để cho chúng trôi qua, dù bạn có rơi vào địa ngục đi nữa cũng đừng lo lắng thái quá, bởi vì bạn biết rằng địa ngục cũng vô thường. Hành thiền đúng đắn thì bạn sẽ thản nhiên nhìn nghiệp cũ diễn ra và tiêu dần. Hiểu biết cách sinh diệt của sự vật, bạn chỉ cần tỉnh thức, chánh niệm rồi để chúng tự nhiên trôi chảy theo dòng của chúng. Cũng như trường hợp có hai cội cây. Nếu bạn vun phân tưới nước cho một cây và bỏ mặc cây kia thì chẳng cần thắc mắc tại sao một cây lên tốt, còn một cây thì èo uột.

Để mặc người ta

Đừng tìm lỗi người Nếu cách cư xử của họ sai lầm, bạn cũng chẳng cần làm khổ mình mà chỉ. Nếu khi bạn chỉ cho họ thấy sai lầm của họ mà họ vẫn không sửa đổi, hãy để yên như thế.

Đức Phật đã từng theo học với nhiều thầy. Ngài thấy phương pháp của thầy thiếu sót, nhưng Ngài không dèm pha hay làm thầy mất thể diện. Nhờ học hỏi với thái độ khiêm nhường và tôn trọng nên Ngài thâu thập lợi ích trong khi sống với các thầy. Thật vậy, học với họ Ngài mới biết hệ thống của họ chưa hoàn hảo. Lại nữa, khi Ngài thành đạo, Ngài không chỉ trích hay tìm cách dạy lại họ Sau khi giác ngộ, Ngài kính cẩn nhớ lại những vị thầy Ngài đã theo học và muốn chia xẻ với họ sự hiểu biết mà Ngài mới tìm ra

Tình yêu thật sự

Tình yêu thật sự là trí tuệ. Tình yêu như phần lớn mọi người nghĩ chỉ là một cảm giác tạm. Có một món ăn thật ngon, nhưng nếu mỗi ngày bạn đều ăn như thế, chẳng bao lâu bạn sẽ chán lên tận cổ Cũng thế, tình yêu đó cuối cùng đi đến thù hận và phiền muộn Hạnh phúc thế gian bao gồm tham ái và luôn luôn dính liền với đau khổ Thật vậy, đau khổ theo sau hạnh phúc thế gian như cảnh sát theo sau tên trộm

Tuy thế, chúng ta không thể loại bỏ hay ngăn trở loại cảm giác này Chúng ta không nên dính mắc hay đồng hóa với chúng mà chỉ cần biết chúng là gì, sau đó Pháp sẽ có mặt. Một người yêu một người khác rồi cuối cùng người yêu ra đi hay lìa đời Than khóc hay nhớ tưởng lâu dài, nắm giữ cái đã thay đổi là đau khổ chứ không phải là tình yêu. Khi chúng ta thể nhập chân lý, không còn cần hay muốn nữa, trí tuệ và tình yêu thật sự sẽ lấn át tham ái và tràn ngập thế gian.

Học hỏi qua cuộc sống

Buồn chán không phải là chuyện thật. Nếu nhìn gần, chúng ta sẽ thấy tâm luôn luôn hoạt động. Như vậy ta luôn luôn có việc để làm. Hãy nương tựa vào chính mình để làm công việc lặt vặt trong nhà như dọn dẹp sạch sẽ sau khi ăn, làm công việc trong nhà một cách thận trọng và chánh niệm, không khua chén bát, không đóng sầm cửa Những việc lặt vặt này giúp bạn tiến hành định tâm và khiến cho việc hành thiền dễ dàng hơn. Chúng cũng có thể chứng tỏ rằng bạn thật sự có chánh niệm hay vẫn còn lạc lối trong phiền não.

Bạn, những người Tây phương, hay vội vã. Bởi thế bạn cũng sẽ có hạnh phúc, đau khổ và phiền não cực lớn. Nếu bạn hành thiền đúng đắn, việc đương đầu với nhiều vấn đề của bạn sẽ là nguồn gốc của trí tuệ thâm sâu sau này.

Xả bỏ

Làm bất cứ việc gì cũng với tâm xả bỏ Đừng kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương Nếu xả bỏ một ít sẽ có một ít bình an. Nếu xả bỏ nhiều sẽ được nhiều bình an. Nếu xả bỏ hoàn toàn sẽ được bình an hoàn toàn và cuộc tranh đấu với thế gian này đi đến chỗ chấm dứt.

Đương đầu với tâm mình

Đạo, Quả và Niết Bàn không phải là chuyện ngẫu nhiên đạt được Đạo, Quả, Niết Bàn phát sinh từ sự thực hành đúng, từ chánh tinh tấn, từ can đảm, dám tập luyện, suy nghĩ và bắt tay vào việc. Nỗ lực này bao gồm cả việc đối kháng hay đương đầu với chính tâm bạn.

Đức Phật dạy chúng ta đừng tin vào tâm vì nó phiền não, bất tịnh, không thể hiện Giới hạnh hay Pháp Trong tất cả mọi cách thực hành khác nhau mà chúng ta chú tâm nỗ lực, chúng ta phải đối kháng lại con

tâm này. Khi tâm bị đối kháng, nó trở nên nóng và âu sầu, lúc ấy chúng ta sẽ phân vân chẳng biết ta đi có đúng đường không. Vì sự thực hành bị phiền não tham ái xâm nhập nên chúng ta đau khổ đến nỗi có thể quyết định ngưng hành thiền nữa Nhưng Đức Phật dạy chính đó là sự thực hành đúng đắn, phiền não này chớ không phải bạn, đang bùng cháy. Đương nhiên là việc hành thiền khó khăn chứ không phải dễ

Nhiều nhà sư hành thuền chỉ tìm giáo pháp phù hợp với sách vở, kinh điển Dĩ nhiên, vào thời kỳ học hỏi nghiên cứu, phải y cứ vào kinh điển Nhưng lúc "chiến đấu" với phiền não, phải chiến đấu ngoài sách vở Nếu căn cứ vào mô mẫu có sẵn, bạn không thể đứng vững trước quân thù Kinh điển chỉ đưa một mô mẫu và có thể khiến bạn quên mình, bởi vì chúng đặt căn bản trên trí nhớ và khái niệm. Suy nghĩ theo khái niệm phát sinh ra ảo tưởng, mơ mộng viển vông, có thể đưa bạn lên thiên đàng hay xuống hoa ngục, một nơi xa vời của tưởng tượng, vượt ra ngoài chân lý đơn giản nằm ngay trước mắt bạn.

Nếu chịu khó rèn luyện, trước tiên bạn sẽ nhận thấy rằng **thân ẩn cư** là điều quan trọng Khi sống ẩn cư bạn có thể nghĩ đến lời khuyên của Ngài Sariputta về ba loại ẩn cư, thân ẩn cư, tâm ẩn cư, xa lánh phiền não cám dỗ ẩn cư Ngài nói rằng: "**Thân ẩn cư** là nguyên nhân tạo nên tâm ẩn cư, và **tâm ẩn cư** là nguyên nhân phát sinh **tị phiền não ẩn cư** " Dĩ nhiên, khi tâm bạn yên tĩnh, bạn có thể sống bất kỳ nơi nào Nhưng trong giai đoạn đầu tìm hiểu giáo pháp thì "Thân ẩn cư" có giá trị vô lường. Ngay hôm nay hay một ngày nào đó bạn hãy đi ra khỏi xóm làng, ngồi xuống. Hãy tập một mình. Bạn cũng có thể một mình leo lên đỉnh đồi cao đáng sợ. Rồi bạn sẽ bắt đầu hiểu rõ: nhìn vào chính mình thật sự sẽ như thế nào.

Đừng quan tâm đến việc có an tịnh hay không. Càng thực tập bạn càng tạo nên những nhân đúng và sẽ quen thuộc với những gì xảy ra. Đừng sợ bạn sẽ không thành công, không đạt được sự an tịnh. Nếu nghiêm chỉnh thực hành, bạn sẽ trưởng thành trong Giáp Pháp. Ai tìm sẽ thấy. Chỉ người ăn mới no.

Chánh niệm

Thiền có hai loại: Thiền Chỉ và Thiền Quán (Thiên Định và Thiền Tuệ). Thiền Chỉ giúp cho hành giả được an tịnh. Thiền Quán, một mặt giúp phát triển tri giác về vô thường, khổ, vô ngã, một mặt là chiếc cầu để vượt qua ba con sông lớn này

Dù có quan niệm thế nào về cuộc sống này, chúng ta cũng không nên tìm cách thay đổi chúng theo chiều hướng của mình ưa thích mà chỉ cần nhìn chúng, để chúng diễn biến một cách tự nhiên Nơi nào có đau khổ, nơi đó cũng có con đường để thoát khỏi khổ đau. Thấy rằng cái gì có sinh có diệt thì có khổ đau, Đức Phật biết rằng phải có cái gì đó không sinh không diệt và không khổ đau.

Mọi phương pháp thiền đều có khả năng phát triển chánh niệm. Mục đích của chánh niệm là để thấy rõ chân lý tiềm tàng. Với chánh niệm, bạn quan sát mọi ước muốn khởi dậy trong tâm -- yêu và ghét, lạc thú và khổ đau. Khi nhận chân được đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của chúng, bạn hãy để chúng tự nhiên. Bằng cách này, trí tuệ sẽ thay chỗ cho khổ đau, và hiểu biết sẽ thay thế cho hoài nghi

Mặc dù đề mục thiền nào cũng giúp phát triển trí tuệ, nhưng chính bạn phải lựa chọn đề mục thích hợp với mình Chánh niệm là biết được những gì ngay trong hiện tại, ghi nhận và tỉnh thức Hiểu biết thấu đáo rõ ràng phạm vi hoàn cảnh của đối tượng xuất hiện Khi chánh niệm đi liền với giác tỉnh thì trí tuệ sẽ luôn luôn xuất hiện để giúp cho cặp "Chánh niệm-Giác tỉnh" này hoàn thành sứ mạng của chúng.

Hãy quan sát tâm, theo dõi tiến trình kinh nghiệm về sinh diệt. Lúc đầu chuyển động có tính cách cố định. Ngay khi một sự vật diệt đi, một sự vật khác lại sinh ra, và bạn sẽ có cảm tưởng rằng sinh nhiều hơn diệt. Dần dần khi tâm quan sát nhạy bén và rõ ràng, bạn sẽ hiểu được tại sao sự vật sinh ra một cách mau lẹ như thế, cho đến một lúc nào đó bạn sẽ đạt đến một điểm, ở đấy sự vật sinh rồi diệt và...không bao giờ sinh ra nữa.

Với chánh niệm bạn sẽ nhận diện được chủ nhân ông thực sự của mọi pháp. Bạn sẽ không còn có tư tưởng đây là thế giới của ta, đây là thân thể của ta mà la thế giới của thế giới, và thân thể của thân thể. Bạn có thể bảo thân thể bạn đừng già được không? Khi dạ dày bạn đau, nó có xin phép bạn không? Chúng ta chỉ là người thuê nhà. Tại sao chúng ta không tìm cho ra ai là chủ nhân thật sự của thân thể này?

Cốt tủy của Thiền Minh Sát

Bắt đầu thực tập bằng cách ngồi ngay thẳng và chú tâm. Bạn có thể ngồi trên sàn nhà hay trên ghế. Trước tiên bạn không cần phải quá cố gắng chú tâm Chỉ cần để ý đến hơi thở ra vào Nếu cảm thấy rằng niệm Phật có thể giúp cho sự chú tâm của bạn mạnh hơn, bạn có thể niệm "Phật," "Pháp," hay "Tăng" khi bạn quan sát hơi thở ra vào (Điều quan trọng là phải chú tâm vào hơi thở, niệm Phật chỉ là phương tiện giúp định tâm) Khi quan sát hơi thở, bạn phải quan sát một cách tự nhiên, không được điều khiển hơi thở. Cố gắng điều khiển hay kiểm soát hơi thở là một việc làm sai lầm, vì khi điều khiển hơi thở, bạn sẽ có cảm giác hơi thở hoặc quá ngắn, quá dài hay quá nhẹ, quá nặng. Bạn sẽ có cảm tưởng dường như mình thở không đúng cách, và sẽ cảm thấy chẳng thoải mái chút nào. Bạn hãy để hơi thở hoạt động một cách tự nhiên. Làm như vậy cuối cùng bạn sẽ nhận thấy hơi thở vào ra một cách nhẹ nhàng, điều hòa.

Khi quan sát hơi thở ra vào mà bạn tỉnh giác và hoàn toàn ổn định tâm là bạn đã thở đúng cách

Khi bị phóng tâm, bạn hãy dừng lại, điều chỉnh sự chú tâm, trở về với đề mục chính của mình. Thoạt đầu, khi chú tâm vào hơi thở, tâm bạn có khuynh hướng muốn đưa hơi thở đi theo một chiều hướng nào đó. Hãy bình thản, đừng lo lắng hay tìm cách điều chỉnh nó Bạn hãy quan sát nó, và để nó tự nhiên Thiền sẽ tự nó phát triển. Khi bạn làm như thế, có lúc bạn sẽ thấy hơi thở ngưng hẳn, nhưng đừng sợ, bạn sẽ thở lại điều hòa sau đó. Sự ngưng thở chỉ là cảm giác phát sinh từ tri giác của bạn, thực ra hơi thở vẫn tự nhiên và nhẹ nhàng tiếp nối Một lát sau bạn sẽ thấy hơi thở rõ ràng như trước Nếu bạn tiếp tục giữ tâm an tịnh như thế thì bất kỳ bạn đang ở nơi nào -- đang ngồi trên ghế, đang ở trên xe, trên tàu, v. v., bạn đều có thể chú tâm vào đề mục và bước vào trạng thái an lạc một cách mau chóng dễ dàng. Bất kỳ bạn đang ở đâu, bất kỳ lúc nào, bạn đều có thể hành thiền được cả Khi đạt đến sự tiến bộ này thì bạn đã hiểu Đạo phần nào rồi đấy Nhưng bạn phải quan sát những đối tượng của giác quan nữa.

Hãy hướng tâm an tịnh của bạn vào hình sắc, âm thanh, mùi vị, sự đụng chạm và suy nghĩ Tất cả mọi đối tượng của thân và tâm đều là đề mục để bạn hướng đến. Bất kỳ cái gì phát sinh đều phải quan sát, ghi nhận; phải ghi nhận dù bạn thích hay không thích chúng. Hãy ghi nhận một cách khách quan, đừng để đối tượng yêu ghét ảnh hưởng đến tâm mình. Yêu, ghét chỉ là những phản ứng đối với thế giới bên ngoài. Bạn phải có cái nhìn sâu rộng hơn Dần dần bạn sẽ thấy mọi cảm giác yêu ghét thực ra chỉ là sự vô thường, khổ và vô ngã Hãy xếp mọi tốt xấu, hay dở vào ba loại vô thường, khổ và vô ngã Dầu chúng thế nào đi nữa cũng để chúng yên, chỉ quan sát mà đừng can thiệp vào chúng Đó là cách hành thiền minh sát. Làm như thế tất cả sẽ được bình an tĩnh lặng.

Chẳng bao lâu, tuệ giác, vô thường, khổ, vô ngã sẽ xuất hiện Đó là bước đầu của trí tuệ thật sự, cốt tủy của thiền, dẫn đến giải thoát. Hãy theo dõi kinh nghiệm của mình, nhìn nó và tiếp tục cố gắng để thấy chân lý Hãy học cách khước từ, không vướng mắc để đạt đến bình an tĩnh lặng.

Trong khi hành thiền, nhiều hiện tượng kỳ lạ sẽ đến với bạn -- bạn sẽ thấy ánh sáng, thấy chư thiên, thấy Phật, v. v. Khi thấy những điều đó bạn hãy quan sát mình trước để tìm xem tâm mình đang ở trạng thái nào Chớ quên điểm căn bản này Hãy chú tâm, chớ mong mỏi thấy gì, cũng chớ mong hình ảnh đừng đến với mình. Nếu bạn theo đuổi những hình ảnh này, bạn sẽ rơi vào tình trạng ngơ ngẩn vô vị, vì tâm đã đi ra ngoài tình trạng ổn cố. Vậy thì khi những hình ảnh ấy đến, bạn hãy quan sát chúng. Khi quan sát chúng, bạn phải tự chủ, đừng si mê theo chúng. Bạn hãy quán chiếu rằng chúng chỉ là vô thường, khổ và vô ngã. Khi chúng có đến gần bạn đi nữa, bạn cũng đừng lấy đó làm điều quan trọng, hãy nhìn chúng rồi để chúng tự ra đi Nếu chúng không đi, cũng vẫn tự nhiên, bây giờ hãy trở về với mục đích của bạn, đó là hơi thở Bạn hãy thở ra vào ba hơi thật dài, mọi hình ảnh sẽ biến mất. Bất kỳ cái gì hiện ra cũng mặc, hãy tái lập sự chú tâm

Đừng nắm lấy cái gì và xem đó là của mình. Những gì bạn thấy chỉ là những hình ảnh hay những cấu trúc do tâm tạo ra. Đó là sự giả tạo, hư ảo, gây nên yêu thích, nắm giữ hay sợ hãi. Đừng đăm mình vào khi thấy những cấu trúc gia tạo này. Mọi kinh nghiệm bất thường đều đem đến lợi ích cho kẻ trí, nhưng là mối tai hoạ cho người thiếu khôn ngoan. Hãy tiếp tục hành thiền cho đến khi nào bạn không còn bị những hình ảnh quấy nhiễu nữa.

Nếu bạn có thể phó mặc cho tâm như thế thì không còn gì khó khăn nữa. Nếu tâm muốn vui, bạn chỉ cần ý thức rằng niềm vui này không vững bền. Bạn có sợ những hình ảnh xuất hiện trong tâm bạn hay sợ những kinh nghiệm khác mà bạn gặp trong lúc hành thiền không? Hãy tự nhiên làm việc với chúng. Bằng cách này bạn có thể dùng phiền não để huấn luyện tâm mình, và bạn sẽ hiểu được bản chất tự nhiên của tâm, thoát khỏi mọi thái cực, rõ ràng và không dính mắc.

Tâm chỉ là một điểm đơn giản, là trung tâm của vũ trụ, và tâm sở chẳng khác nào du khách đến ngụ trong một thời gian. Hãy tìm hiểu kỹ những du khách này. Hãy làm quen với những bức tranh sống động do họ vẽ và những câu chuyện hấp dẫn do họ kể, hãy ngoan ngoãn theo họ. Nhưng nhớ đừng rời khỏi chỗ ngồi của bạn, bởi vì ngoài chiếc ghế bạn đang sử dụng không còn chiếc ghế nào khác quanh đấy nữa. Nếu bạn tiếp tục giữ chỗ ngồi không rời, chào mừng từng vị khách mỗi khi họ đến, nghĩa là luôn luôn giữ chánh niệm, chuyển tâm đến những người hiểu biết, tỉnh thức, thì những người khách khác cuối cùng sẽ không đến nữa. Nếu bạn thực sự chú ý đến họ thì họ sẽ đến với bạn bao nhiêu lần nữa? Chuyện trò với họ, bạn sẽ hiểu rõ từng người một. Chắc chắn cuối cùng tâm bạn sẽ an tịnh.

Thiền hành

Mỗi ngày đều phải tập kinh hành. Thoạt tiên hãy đan tay vào nhau và đặt trước bụng. Bóp chặt một chút để giữ sự chú tâm. Bước những bước bình thường từ đầu đường kinh hành cho đến cuối đường, phải biết mình trong suốt đoạn đường. Đến cuối đoạn đường, dừng lại rồi quay lui, tiếp tục đi. Nếu bị phóng tâm, hãy dừng lại để đưa tâm trở về. Nếu vẫn còn phóng tâm, hãy chú ý vào hơi thở, tiếp tục trở lại. Luôn luôn giữ tâm chánh niệm trong mọi lúc là một điều rất ích lợi.

Khi cơ thể mỏi mệt hãy thay đổi tư thế, nhưng không phải cứ thấy muốn thay đổi là thay đổi ngay. Trước tiên phải biết tại sao muốn đổi tư thế -- cơ thể mệt mỏi, tâm dao động, bất an hay làm biếng? Ghi nhận sự đau khổ của cơ thể. Hãy quan sát một cách thoải mái và thận trọng. Tỉnh tấn thực hành là một yếu tố thuộc về tâm chứ không phải thuộc về thân. Điều này có nghĩa là hãy luôn luôn giác tỉnh trước mọi diễn biến của tâm, đừng để ý gì đến yếu tố yêu ghét. Dầu có ngồi hay đi kinh hành suốt đêm mà không giác tỉnh theo cách này thì cũng chẳng phải là tỉnh tấn chút nào.

Khi đi từ một điểm này đến một điểm khác mà ta đã định trước, hãy nhìn xuống đất trước mặt bạn khoảng hai thước và chú tâm vào những cảm giác của cơ thể. Bạn cũng có thể niệm "Buddho" (Bút-thô - Phật đà) trong khi kinh hành. Đừng sợ hãi khi thấy những gì hiện khởi trong tâm mình. Hãy đặt câu hỏi với chúng và hiểu chúng. Chân lý là cái gì khác, nằm ngoài tư tưởng hay cảm giác. Vì vậy, đừng đặt lòng tin vào tư tưởng hay cảm giác và để chúng trói buộc mình. Hãy nhìn vào toàn thể tiến trình sinh và diệt. Có như thế trí tuệ mới phát triển.

Khi điều gì hiện khởi trong tâm, phải kịp thời tỉnh giác ngay, giống như khi điện vào bóng đèn thì đèn cháy sáng ngay. Nếu bạn không để ý canh giác, phiền não sẽ chiếm tâm bạn. Chỉ có sự chú tâm mới đón ngừa được nó.

Sự hiện diện của những tên trộm khiến ta cẩn thận giữ gìn của cải. Cũng vậy, nhớ đến những phiền não giúp chúng ta siêng năng hành thiền.

Ai mắc bệnh đây?

Cuối mùa xuân năm 1979, Ngài Ajahn Chah đến thăm Trung Tâm Thiền Minh Sát ở Barre, Massachusetts Ngài dạy một khóa thiền mười ngày ở đây. Mỗi buổi chiều Ngai thường đi dạo quanh trung tâm. Nhìn thấy các thiên sinh đang kinh hành chậm rãi, Ajahn Chah có nhận xét là trung tâm thiền này chẳng khác nào một bệnh viện tâm thần để chữa trị cho những tâm hồn thế tục Mỗi lần gặp họ, Ajahn Chah thường chúc lành, "Mau khỏi bệnh. Chúc các bạn mau khỏi bệnh."

Tùy theo đặc tính của từng người mà có một phương pháp hành thiền thích hợp Niệm thân đặc biệt thích hợp với những người có nhiều tham ái hay những nhà sư trong rừng

Niệm thân là nhìn vào cơ thể, từng bộ phận của thân thể, nhìn sự kết hợp thực sự của chúng Bắt đầu niệm về đầu tóc, lông, móng, răng, da Tách rời chúng ra khỏi những phần khác của cơ thể Hãy dùng tâm lột lớp da này để nhìn vào tận bên trong. Bạn có thích nó chăng khi nhìn nó với từng phần riêng rẽ? Nhìn vào bản chất thực sự của thân có thể cắt được ba sự trói buộc.

1. **Quan niệm làm chủ cái thân:** Chúng ta sẽ nhận ra rằng chẳng có cái gì là Ta hay Của Ta. Trên thế gian này chẳng có cái gì là của ta.

2 **Hoài nghi:** Khi hiểu các pháp đúng theo thực tướng của chúng thì hoài nghi sẽ chấm dứt.

3. **Chấp chặt vào hình thức lễ nghi:** Trong khi còn bị nghi ngờ ngự trị, chúng ta thường chấp chặt vào các hình thức lễ nghi, cho rằng làm vậy là không đúng, làm thế kia mới đúng, v v Nhưng khi thấy rõ ràng rằng thân ta cũng như mọi vật khác đều vô thường, khổ và vô ngã, lúc ấy ta sẽ không còn nghi ngờ và không còn chấp vào các hình thức lễ nghi nữa.

Khi niệm thân, chúng ta không cần niệm tất cả ba mươi hai thể trược. Nếu niệm một bộ phận mà thấy được vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh thì cũng thấy được toàn thân ta và thân người khác cũng đều như thế cả Giả sử bạn có ba mươi hai cục nước đá, bạn chỉ cần sờ vào một cục cũng biết được độ lạnh của tất cả.

Khi bạn có tiến bộ trong pháp niệm thân ô trược thì bạn cũng sẽ tiến bộ với pháp niệm về sự chết. Thực vậy, khi chúng ta tiến bộ về một pháp nào đó thì sẽ có tiến bộ trong các pháp khác Nếu chúng ta hiểu được các hiện tượng chết của cơ thể chúng ta, chúng ta cũng sẽ bén nhạy trước mọi cuộc sống thế gian này. Tự nhiên chúng ta sẽ tránh khỏi mọi hành động sai lầm và muốn sống một cuộc sống hiểu biết, hòa điệu và cởi mở với mọi người, mọi chúng sanh

Tập chú tâm

Trong khi hành thiền bạn thường nghĩ rằng sự ồn ào, tiếng xe chạy, tiếng người nói, hình anh bên ngoài là những chướng ngại đến quấy nhiễu bạn khiến bạn phóng tâm, trong khi bạn đang cần sự yên tĩnh. Khoan đã! Ai quấy nhiễu ai đây? Thật ra bạn là người quấy nhiễu chúng Xe cộ, âm thanh vẫn hoạt động theo đường lối tự nhiên của chúng Bạn quấy nhiễu mọi vật bằng những ý tưởng sai lầm của mình, cho rằng chúng ở ngoài bạn. Bạn cũng bị dính chặt vào ý tưởng muốn duy trì sự yên tịnh, muốn không bị quấy nhiễu. Phải học cách để thấy rằng chẳng có cái gì quấy nhiễu ta cả mà chính ta đã ra ngoài để quấy nhiễu chúng. Hãy nhìn cuộc đời như một tấm gương phản chiếu chúng ta. Khi tập được cách này thì bạn tiến bộ trong từng thời khắc một, và mỗi kinh nghiệm của bạn đều làm hiển lộ chân lý và mang lại sự hiểu biết.

Một cái tâm thiếu huấn luyện thường chứa đầy lo âu, phiền muộn. Bởi thế chỉ một chút yên tĩnh do thiền đem lại cũng dễ khiến dính mắc vào Đó là sự hiểu biết sai lầm về sự yên tịnh trong thiền Đôi lúc có thể bạn nghĩ rằng mình đã tận diệt được tham lam, sân hận, nhưng sau đó bạn lại thấy bị tràn ngập bởi chúng Thực vậy, tham đắm vào sự an tịnh còn tệ hại hơn là dính mắc vào sự dao động Bởi vì khi dao động, ít ra

bạn cũng còn muốn thoát khỏi chúng, trong khi đó bạn rất hài lòng lưu giữ sự an tịnh và mong muốn được ở mãi trong đó. Đó là lý do khiến bạn không thể tiến xa hơn nữa.

Khi hỉ lạc phi thường -- một trạng thái thuần tịnh trong thiền minh sát -- đến với bạn, bạn hãy tự nhiên, đừng dính mắc vào chúng

Dù hương vị của sự an tịnh có ngọt ngào đi nữa cũng phải được nhìn dưới ánh sáng của vô thường, khổ, vô ngã. Hành thiền nhưng đừng mong cầu phải đạt được tâm định hay bất cứ mức tiến bộ nào. Chỉ cần biết tâm có an tịnh hay không an tịnh, và nếu có an tịnh thì mức độ của nó nhiều hay ít mà thôi Làm như thế tâm sẽ tự động phát triển

Dầu sao thì cũng phải có sự chú tâm kiên cố để trí tuệ phát sinh Chú tâm chẳng khác nào bật đèn và trí tuệ là ánh sáng phát sinh do sự bật đèn đó Nếu không bật đèn thì đèn sẽ không sáng, nhưng không nên phí thì giờ với cái bật đèn. Cũng vậy, định tâm chỉ là cái bát trống, trí tuệ là thực phẩm đựng trong bát ấy.

Đừng dính mắc vào đối tượng như dính mắc vào một loại chú thuật Phải hiểu mục tiêu của nó Nếu bạn thấy niệm "Phật" khiến bạn dễ chú tâm thì cứ tự nhiên; nhưng chớ có ý nghĩ sai lầm rằng ngưng niệm Phật là lười biếng. Chữ "Buddho" (Bút-thô - Phật đà) có nghĩa là người hiểu biết thì tại sao phải lập đi lập lại chữ này làm gì?

Kham nhẫn và điều hòa

Kham nhẫn và điều hòa là hai điều căn bản trong sự thực hành của chúng ta. Bắt đầu việc thực hành, chúng ta chỉ cần theo thời khóa đã được ta vạch sẵn hoặc thời khóa do thiền viện qui định Muốn huấn luyện một con thú, ta phải câu thúc nó. Cũng vậy, muốn huấn luyện tâm, ta cũng phải kềm chế chính mình. Gặp con thú khó dạy, ta phải cho nó ăn ít đi. Ở đây những người hành thiền giữ hạnh đầu đà, hạn chế thức ăn, y phục, chỗ trú ngụ, chỉ giữ những nhu cầu căn bản để cắt đứt tham ái Đây là những sự thực hành căn bản của thiền

Luôn luôn duy trì chánh niệm trong mọi tư thế, mọi hoạt động sẽ làm cho tâm an tịnh và trong sáng. Nhưng sự an tịnh này không phải là mục tiêu cuối cùng của thiền. Vắng lặng, an tịnh chỉ giúp cho tâm an nghỉ tạm thời cũng như ăn uống chỉ tạm thời giải quyết cơn đói, chớ đời sống của chúng ta không phải chỉ có chuyện ăn. Bạn phải dùng tâm tĩnh lặng của mình để nhìn sự vật dưới một ánh sáng mới, ánh sáng trí tuệ. Khi tâm đã vững chắc trong trí tuệ, bạn không còn bị dính chặt vào những tiêu chuẩn tốt xấu của thế tục và không còn bị chi phối bởi những điều kiện bên ngoài Với trí tuệ này thì phân trở thành chất bón -- tất cả kinh nghiệm của chúng ta trở thành nguồn trí tuệ sáng suốt Bình thường, chúng ta muốn được khen ngợi và ghét bị chỉ trích, nhưng khi nhìn với một tâm hồn sáng suốt, chúng ta sẽ thấy khen tặng và chỉ trích đều trống rỗng như nhau. Vậy chúng ta hãy để mọi sự trôi qua một cách tự nhiên để tìm thấy an bình, tĩnh lặng.

Đừng băn khoăn thắc mắc là phải bao lâu mới đạt được kết quả mà hãy bắt tay vào việc thực hành. Kiên trì thực tập. Nếu đau chân, hãy tự nhủ, "Ta không có chân." Nếu nhức đầu, hãy tự nhủ, "Ta không có đầu." Lúc ngồi thiền ban đêm, nếu buồn ngủ, hãy nghĩ, "Đây là ban ngày." Suốt thời gian hành thiền phải tỉnh giác, chánh niệm vào hơi thở Nếu bạn có cảm giác khó chịu ở ngực, hãy thở ra vài phút thở thật sâu Nếu bị phóng tâm chỉ cần giữ hơi thở và để cho tâm muốn đi đâu thì đi -- nó sẽ không đi quá xa đâu!

Bạn có thể thay đổi tư thế sau một thời gian hành thiền, nhưng đừng để sự bất an hay khó chịu chi phối tâm mình. Nhiều lúc sự kiên trì chịu đựng đem lại kết quả tốt. Chẳng hạn, khi cảm thấy nóng, chân đau, không thể định tâm, hãy xem như tất cả đều chết, ngồi yên đừng nhúc nhích. Cảm giác đau đớn sẽ lên đến điểm cao nhất, sau đó sẽ tĩnh lặng và mát mẻ. Nhưng ngày kế tiếp bạn sẽ không muốn làm thế nữa Tự luyện tập đòi hỏi phải có nhiều kiên trì, nỗ lực. Thực tập một thời gian, bạn sẽ biết lúc nào cần phải thúc đẩy, lúc nào cần phải nghỉ ngơi thoải mái, phân biệt được thế nào là mệt mỏi, thế nào là lười biếng

Đừng bận tâm về chuyện giải thoát. Khi trồng cây bạn chỉ cần trồng cây xuống, tưới nước, bón phân, bắt sâu. Nếu mọi chuyện này đều thực hiện đầy đủ, cây sẽ lớn lên tự nhiên. Bao lâu cây sẽ lên, đo la điều vượt ra khỏi tầm kiểm soát của bạn.

Lúc đầu kham nhẫn kiên trì là hai yếu tố cần thiết, nhưng một thời gian sau đức tin và quyết tâm sẽ khởi sinh Lúc bây giờ bạn sẽ thấy giá trị của sự thực hành và bạn sẽ say mê hành thiền. Bạn không còn thích quần tụ mà chỉ muốn ở nơi yên tịnh một mình, bạn sẽ dành thêm thì giờ để thực tập, tự học hỏi

Hãy bắt đầu thực tập với những bước căn bản Thành thật, trong sạch và tỉnh giác trong mọi việc bạn đang làm, bình an, tĩnh lặng sẽ theo sau.

Bảy ngày đắc đạo

Ajahn Chah kể lại rằng Đức Phật đã khích lệ Chư Tăng khi Ngài xác quyết:
Người nào kiên trì nỗ lực hành thiền thì sẽ đắc quả trong vòng bảy ngày. Nếu bảy ngày không thành thì sẽ thành đạo trong vòng bảy tháng hay bảy năm. Một nhà sư trẻ tuổi Hoa kỳ nghe vậy hỏi Ajahn Chah điều đó có thật hay không? Ajahn Chah nói chắc rằng nếu thầy chánh niệm liên tục trong vòng bảy ngày thì thầy sẽ thành đạo

Đầy hứng khởi, nhà sư trẻ bắt đầu bảy ngày của mình Nhưng chỉ trong vòng mười phút sau thầy đã bị phóng tâm Thầy bắt đầu bảy ngày trở lại, lần này cũng bị thất niệm vì suy nghĩ -- có lẽ là suy nghĩ đến chuyện phải làm gì sau khi đắc đạo! Thầy lại tiếp tục bắt đầu bảy ngày khác, nhưng chánh niệm lại bị gián đoạn nữa Một tuần sau, mặc dầu chưa đắc đạo nhưng thầy đã có một mức tỉnh giác rất cao, đã chế ngự được phần nào con tâm quái dị có khuynh hướng hay phóng đi nơi khác này. Đây là một phương cách hiệu nghiệm để khởi đầu việc huân luyện tâm mình trên đường đi đến giác ngộ.

Đừng kỳ vọng phải đạt được kết quả thật nhanh Thiền sinh với đức tin rắn chắc phải có ý chí cương quyết và lòng kiên trì cũng như người bán hàng phải luôn miệng rao hàng mà không làm biếng!

Học tụng kinh

Chủ yếu trong việc dạy thiền của Ajahn Chah là giúp thiền sinh làm mọi việc cần thiết để duy trì sự quân bình tâm trí hầu thoát khỏi mọi dính mắc. Một nhà tâm lý Tây phương, xuất gia làm một nhà sư đã học được bài học này. Nhà tâm lý học xin ở lại Wat Pah Pong trong ba tháng hạ với kỳ vọng được ở gần thiền sư đủ khả năng giúp mình hành thiền chóng đạt kết quả tốt. Vài hôm sau, Ajahn Chah thông báo cho tất cả chư tăng biết chương trình tụng kinh hàng ngày là từ 3 giờ 30 đến 4 giờ 40 sáng, và từ 5 giờ đến 6 giờ chiều.

Đó là chương trình mà thiền sinh phải tuân theo trong kỳ hạ này. Nhà sư mới xuất gia giơ tay xin phát biểu ý kiến và bắt đầu tranh luận lớn tiếng rằng ông ta đến đây là để hành thiền, không phải để phí thì giờ tụng kinh. Việc tranh cãi với thầy giữa đám đông theo lối Tây phương này làm nhiều người bất bình. Ajahn Chah từ tốn giải thích rằng hành thiền thực sự là phải giác tỉnh trong mọi hoạt động của mình chớ không phải chỉ tìm sự bình an tĩnh lặng trong lúc ngồi tại sơn am Ajahn Chah đi đến chỗ khẳng định nhà tâm lý học phải chấp hành đúng đắn tụng kinh hàng ngày nếu ông ta muốn ở lại Wat Pah Pong Nhà tâm lý học đã ở lại và học tụng kinh tốt đẹp, đàng hoàng.

Quên thời gian đi!

Chúng ta thường có khuynh hướng làm cho việc hành thiền trở nên phức tạp và rối rắm. Chẳng hạn, khi ngồi xuống chúng ta quyết định, "Lần này phải thành công mới được." Đó không phải là một việc làm đúng.

vì không gì có thể hoàn tất một cách vội vã được. Đó là một dính mắc mà các thiền sinh mới thường gặp phải.

Nhiều đêm khi bắt đầu ngồi thiền ta thường có ý nghĩ, "Tối nay nhất định không ngủ trước một giờ sáng." Nhưng chẳng bao lâu sau đó, tâm ta bắt đầu phản kháng và dây loạn cho đến lúc ta có cảm tưởng rằng mình sắp chết đến nơi.

Khi ngồi thiền đúng thì không cần đo lường hay thúc buộc gì cả. Không có đích, không có mục tiêu để đạt tới Dầu bạn có ngồi từ sáng sớm đến bảy tám giờ tối cũng không thành vấn đề Chỉ cần ngồi mà không để ý đến thời gian Đừng tự thúc bách mình Đừng ép buộc mình Đừng đòi hỏi tâm mình phải làm một điều gì có tính cách chắc chắn cố định Hãy để tâm thoải mái, để hơi thở tự nhiên bình thường, đừng ép hơi thở dài hay ngắn theo ý mình. Hãy để cơ thể thoải mái. Thực tập đều đặn liên tục, lòng tham muốn sẽ hỏi bạn, "Ta sẽ ngồi đến lúc nào đây? Ta sẽ ngồi bao lâu đây?" Hãy quát lại nó (thầm thôi nhé!), "Này, đừng quấy rầy ta!" Phải đàn áp nó vì nó là phiền não đến quấy rầy bạn. Hãy nói, "Ta muốn ngồi bao lâu thì ta ngồi, ta muốn ngưng ngồi thiền lúc nào thì ngưng, chẳng có gì sai lầm cả Nếu ta ngồi suốt đêm, ta làm hại ai đây? Tại sao ngươi đến quấy rầy ta?" Hãy cắt đứt lòng ham muốn và tiếp tục ngồi theo ý bạn Để tâm thoải mái tự nhiên bạn sẽ đạt được bình an tĩnh lặng, thoát khỏi sức mạnh của tham ái

Có một thiền sinh ngồi trước lư hương và nguyện đến lúc cây nhang tàn mới đứng dậy Thế là anh ta cứ nhấp nhỏm theo dõi xem hương đã tàn đến đâu "Tàn hết chưa? Mới có nửa cây à?" anh ta nghĩ. Có khi anh ta nguyện sẽ ngồi cho đến lúc hương tàn dầu có chết cũng không đứng dậy Anh ta sẽ cảm thấy tội lỗi khủng khiếp nếu phải đứng dậy khi chưa hết giờ qui định. Ngồi thiền như thế là đã bị tham ái kiểm soát.

Đừng để ý đến thời gian. Hãy duy trì việc thực hành của mình một cách đều đặn và để sự tiến bộ đến dần với bạn. Khỏi cần phải nguyện hay thề gì cả, chỉ cần kiên trì cố gắng thực hành, để tâm tự nó bình an tĩnh lặng lấy. Cuối cùng bạn sẽ thấy mình có thể ngồi lâu một cách thoải mái, đó là bạn đã hành thiền đúng cách. Lúc đau nơi chân, bạn chỉ cần quan sát và biết sự đau Bạn sẽ thấy cơn đau tự biến mất mà không cần đến sự giúp đỡ của bạn

Thực hành theo cách này, bạn sẽ thấy có nhiều thay đổi diễn ra trong bạn. Khi đi ngủ bạn có thể tập cho tâm mình tĩnh lặng trước khi ngủ. Nếu trước đây bạn hay ngáy, hay mơ, nghiến răng, trăn trở, v. v., một khi tâm được huấn luyện thì mọi tật xấu trên sẽ biến mất. Dầu cho bạn có ngủ say đến đâu, lúc thức giấc bạn cũng tỉnh táo, không bần thần uể oải. Cơ thể an nghỉ nhưng tâm tỉnh thức suốt ngày đêm, đó là Phật, là kẻ hiểu biết, tỉnh thức, hạnh phúc sáng suốt. Phật không bao giờ ngủ, nhưng không bao giờ cảm thấy uể oải, thẫn thờ Nếu bạn làm cho tâm trí mình kiên định như thế trong lúc hành thiền, bạn có thể thức liền hai ba hôm, và khi buồn ngủ vẫn có thể nhập định trong vòng năm mười phút là tỉnh dậy một cách tươi tắn như người đã ngủ trọn đêm. Ở mức độ này, bạn không cần phải nghĩ đến thân thể mình nữa, mặc dầu với tình thương và sự hiểu biết, bạn vẫn còn thấy thân thể này cần thiết.

Vài gợi ý trong việc hành thiền

Trong khi thực hành có thể có nhiều hình ảnh và ảo tưởng sẽ hiện ra trong tâm bạn Bạn sẽ thấy những hình ảnh hấp dẫn, sẽ nghe những âm thanh khuấy động -- những loại như thế đều phải quan sát. Loại hình ảnh trong thiền minh sát này có thể có nhiều năng lực hơn những hình ảnh trong thiền định đơn thuần Những gì hiện lên đều phải quan sát và chỉ quan sát thôi. Gần đây có một số người hỏi tôi, "Lúc tôi đang ngồi thiền có nhiều hình ảnh hiện ra trong tâm tôi, tôi phải điều tra nghiên cứu chúng hay chỉ ghi nhận sự đến đi của chúng?" Tôi đã trả lời, "Khi bạn thấy một vài người nào đó đi ngang qua, nếu họ là người lạ, bạn sẽ tự hỏi, 'Ai đây? Họ đi đâu? Họ đang làm gì?' Nếu họ là người quen thì bạn chỉ cần ghi nhận rồi để họ đi qua "

Tham muốn, ao ước trong thực hành có thể là bạn hay kẻ thù. Thoạt đầu, sự tham muốn, ao ước thúc đẩy hay khích lệ việc hành thiền. Chúng ta muốn thay đổi sự vật, muốn hiểu biết, muốn chấm dứt đau khổ.

Nhưng nếu luôn luôn ao ước chuyện chưa xảy ra, muốn sự vật diễn ra hay có đặc tính mà chúng không thể có thì chỉ gây thêm đau khổ thôi.

Một vài người hỏi, "Chúng tôi chỉ nên ăn khi đói, chỉ nghỉ mệt như các thiền sư Zen đề nghị hay chúng tôi nên thí nghiệm bằng cách làm ngược lại, nghĩa là ép mình trong khuôn khổ, giờ giấc định sẵn? Và nếu như vậy thì phải ấn định giờ giấc ngủ, nghỉ và số lượng thực phẩm như thế nào mới thích hợp?" Dĩ nhiên phải thí nghiệm, nhưng không thể nào ấn định số lượng nhiều ít được Phải tự mình ấn định và tìm hiểu lấy Lúc mới thực hành, chúng ta chẳng khác nào đứa trẻ mới học viết những chữ cái, chữ viết lên xuống, nghiêng ngửa. Dần dần ta sẽ viết ngay ngắn đàng hoàng. Cuộc sống của chúng ta cũng như vậy, nếu chúng ta không sống như thế, chúng ta phải sống thế nào đây?

Thực hành tốt đẹp là tự hỏi mình một cách thành thật, "Tại sao ta sinh ra?" Tự hỏi mình như thế ngày ba lần -- sáng, trưa, tối. Ngày nào cũng tự hỏi như vậy.

Đức Phật dạy Đại đức Ananda phải nhìn thấy sự vô thường và sự chết trong mỗi hơi thở. Chúng ta phải biết cái chết; chúng ta phải chết để sống. Điều này có nghĩa như thế nào? Chết là chấm dứt tất cả mọi hoài nghi, mọi câu hỏi, và chỉ sống với thực tế hiện tại. Không phải ngày mai bạn mới chết, bạn phải "chết" ngay trong hiện tại. Bạn có thể làm được điều đó không? A' Tĩnh lặng làm sao, sự bình an tĩnh lặng của chấm dứt hoài nghi

Tinh tấn thật sự là trạng thái của tâm chứ không phải của thân Có nhiều phương pháp định tâm khác nhau cũng như có nhiều cách sống trên cõi đời này. Điều quan trọng là bạn phải tự ăn lấy, chứ không phải cách thức tìm kiếm thức ăn. Thực ra, khi tâm thoát khỏi tham ái, tâm định sẽ khởi lên một cách tự nhiên, chứ chẳng cần một điều kiện nào nữa.

Ma túy có thể mang lại những cảm giác đáng lưu ý, nhưng người dùng ma túy không tạo ra nguyên nhân của hiệu quả này Họ chỉ tạm thời biến đổi bản chất, chẳng khác nào thêm cho khỉ một chất thuốc khiến chúng vọt lên cây dừa để hái trái. Những kinh nghiệm này có thể đúng nhưng không tốt, hoặc là tốt nhưng không đúng, trong khi đó Giáo Pháp luôn luôn mang hai đặc tính tốt và đúng.

Đôi lúc chúng ta muốn ép tâm mình phải an tịnh, sự cố gắng như thế càng làm quấy nhiễu thêm Trong trường hợp này, ta hãy ngưng ngay sự thúc ép, kết quả là tâm định sẽ xuất hiện Nhưng trong trạng thái bình an tĩnh lặng này, chúng ta bắt đầu băn khoăn, "Sẽ có chuyện gì nữa đây? Điều gì đang xảy ra?" và chúng ta lại dao động trở lại.

Một ngày trước kỳ kết tập tam tạng lần thứ nhất, một vị sư đến nói với Ngài Ananda, "Ngày mai là ngày kết tập tam tạng. Những vị tham dự đều hoàn toàn đắc đạo." Lúc bấy giờ Ananda chỉ mới đạt quả thanh đầu tiên, nên Ngài quyết định dốc toàn lực hành thiền suốt đêm để đạt thành quả cuối cùng. Nhưng sự cố gắng quá sức này đã làm Ananda mệt mỏi. Không đạt được chút tiến bộ nào do nỗ lực của mình, Ananda quyết định đi nghỉ một lát Nhưng trong khi đặt mình xuống nghỉ, đầu chưa chạm gối, Ananda đã đắc đạo Tóm lại, chúng ta phải học cách loại bỏ tham ái, dầu đó là ý muốn đắc đạo, mới giải thoát được

Quán chiếu mọi vật

Khi bạn tiếp tục hành thiền, bạn phải quan sát cẩn thận mọi kinh nghiệm, mọi giác quan của mình Chẳng hạn khi quan sát đối tượng giác quan như tiếng động, sự nghe. Sự nghe của bạn là một chuyện, và âm thanh là một chuyện khác Bạn chỉ cần tỉnh thức là đủ Ngoài ra chẳng có ai hay vật gì cả Hãy học cách chú ý một cách thận trọng Quan sát để tìm ra chân lý một cách tự nhiên như vậy, bạn sẽ thấy rõ cách thức sự vật phân ly. Khi tâm không bám víu hay nắm giữ sự vật một cách bất di bất dịch theo ý riêng của mình, không nhiễm một cái gì, sự vật sẽ trở nên trong sáng rõ ràng. Khi tai nghe, hãy quan sát tâm xem thử tâm đã bắt theo, đã nhận ra câu chuyện liên quan đến âm thanh mà tai nghe chưa? Bạn có thể ghi nhận, sống với nó và

giác tỉnh trước nó. Có lúc bạn muốn thoát khỏi sự chi phối của âm thanh. Nhưng đó không phải là phương thức để tranh thoat Bạn phải dung sự tỉnh thức để thoát khỏi sự chi phối của âm thanh.

Chúng ta không thể kỳ vọng đạt được bình an tĩnh lặng tức khắc ngay khi hành thiền. Hãy để cho tâm yên nghỉ, để tâm làm theo ý nó muốn, chỉ cần quan sát mà đừng phản ứng gì cả. Đến khi sự vật tiếp xúc với giác quan chúng ta hãy thực tập tâm xả Hãy xem mọi cảm giác như nhau Xem chúng đến và đi như thế nào Giữ tâm ở yên trong hiện tại Đừng nghĩ đến chuyện đã qua, đừng bao giờ nghĩ, "Ngày mai ta sẽ làm chuyện đó." Nếu lúc nào chúng ta cũng thấy những đặc tính thực sự của mọi vật trong giây phút hiện tại này, bất cứ cái gì tự nó cũng thể hiện Giáo Pháp cả.

Huấn luyện tâm cho đến khi tâm ổn cố, từng trải, kinh nghiệm. Lúc bấy giờ, khi sự vật diễn biến bạn sẽ nhận chân được chúng một cách rõ ràng mà không bị dính mắc vào chúng Bạn đừng ép buộc tâm tách rời khỏi đối tượng giác quan Khi bạn thực hành, chúng sẽ tự tách rời lấy và hiện bày ra những yếu tố đơn giản là Thân, Tâm.

Khi ý thức được hình sắc, âm thanh, mùi vị đúng theo chân lý, bạn sẽ thấy tất cả đều có một đặc tính chung -- vô thường, khổ và vô ngã. Mỗi khi nghe một âm thanh, âm thanh sẽ ghi vào tâm bạn đặc tính chung ấy. Nghe cũng như không nghe đều như nhau. Chánh niệm luôn luôn ở với bạn, bảo vệ cho sự nghe. Nếu lúc nào tâm bạn cũng đạt được trình độ này, sự hiểu biết sẽ nảy nở trong bạn. Đó là Trạch Pháp Giác Chi, một trong bảy yếu tố đưa đến giác ngộ Yếu tô trạch pháp này suy đi xét lại, quay tròn, tự đảo lộn, tách rời khỏi cảm giác, tri giác, tư tưởng, ý thức Không có gì có thể đến gần nó Nó có công việc riêng để làm Sự tỉnh giác này là một yếu tố tự động có sẵn của tâm, bạn có thể khám phá ra nó ở giai đoạn đầu tiên của sự thực hành

Bạn thấy gì, bạn làm gì đều phải ghi nhận. Đừng bao giờ rời khỏi thiền. Nhiều người nghĩ rằng họ có thể xả thiền vào cuối giờ ngồi thiền. Hết giờ hành thiền họ cũng chấm dứt luôn việc theo dõi, quan sát thân tâm Không nên làm như thế. Thấy bất cứ cái gì, bạn cũng phải quan sát Thấy người tốt kẻ xấu, người giàu kẻ nghèo, phải quan sát theo dõi. Thấy người già người trẻ, người lớn người nhỏ, đều phải quan sát. Đó là cốt tủy của việc hành thiền.

Trong khi quan sát để tìm kiếm Giáo Pháp, bạn phải quan sát đặc tính, nhân quả và vai trò của các đối tượng giác quan, lớn nhỏ, trắng đen, tốt xấu. Nếu đó là sự suy nghĩ thì chỉ đơn thuần biết đó là sự suy nghĩ. Tất cả những đối tượng này đều là vô thường, khổ và vô ngã. Không nên dính mắc vào chúng. Tỉnh thức là nghĩa trang của chúng, hãy vất tất cả chúng vào đấy. Làm được như thế bạn sẽ thấy được đặc tính vô thường rỗng không của mọi vật và chấm dứt khổ đau. Hãy tiếp tục quan sát, thẩm nguyện cuộc sống này Khi gặp một điều tốt đẹp, hãy ghi nhận xem tâm bạn lúc ấy thế nào? Bạn vui chăng? Nên quan sát sự vui này Dùng vật gì độ một thời gian bạn bắt đầu thấy chán, muốn cho hay bán đi Nếu không ai mua bạn sẽ vất bỏ Tại sao vậy? Cuộc sống của chúng ta luôn luôn biến đổi không ngừng Bạn hãy nhìn vào chân lý này. Một khi bạn đã hiểu cặn kẽ một trong những biến cố này, bạn sẽ hiểu tất cả Tất cả đều có cùng một bản chất.

Có thể bạn không thích một loại hình ảnh hay âm thanh nào đó Hãy ghi nhận điều này Về sau có thể bạn lại thích điều mà trước đây bạn từng ghét bỏ. Nhiều chuyện tương tự như thế xảy ra Khi bạn nhận chân ra rằng mọi chuyện trên thế gian đều vô thường, khổ và vô ngã, bạn sẽ vất bỏ tất cả, và mọi luyến ái sẽ không còn khởi dậy nữa. Khi bạn thấy mọi vật, mọi chuyện đến với bạn đều như nhau, lúc bấy giờ bạn sẽ thản nhiên trước mọi sự, và mọi chuyện chỉ là các pháp khởi sinh mà chẳng có gì đặc biệt khiến bạn phải bận lòng. Khi đó Giáo Pháp sẽ xuất hiện.

Một khi bạn đã bước vào dòng suối này và nếm được hương vị giải thoát, bạn sẽ không còn phải trở lại nữa, không còn nhận thức và hành động sai lầm nữa. Tâm trí bạn sẽ biến đổi, chuyển hướng nhập lưu. Bạn không còn rơi vào đau khổ nữa. Lúc bấy giờ bạn sẽ vứt bỏ mọi tác động sai lầm, bởi vì bạn thấy rõ mọi hiểm nguy trong các tác động sai lầm này Bạn không nói hay làm những điều lầm lạc nữa. Bạn sẽ hoàn toàn đi vào

Đạo. Bạn sẽ hiểu rõ bổn phận, sự vận hành, lối đi, và bản chất tự nhiên của con đường này. Bạn sẽ buông xả mọi chuyện cần buông xả và tiếp tục buông xả mọi chuyện, không chút ưu tư thắc mắc.

Những điều tôi nói nãy giờ chỉ đơn thuần là những lời nói. Ai đến gặp tôi, tôi sẽ có chuyện để nói với họ. Nhưng tốt nhất là chẳng nên nói nhiều về những điều này Việc thực hành quan trọng hơn Hãy bắt tay vào việc thực hành. Đừng chần chờ gì nữa. Tôi chẳng khác nào một người bạn tốt mời bạn đi đến một nơi nào đó. Đừng do dự nữa, hãy lên đường Bạn sẽ không bao giờ ân hận đâu

Lá rụng

Vào mùa lá rụng, cứ vài hôm chư tăng trong thiền viện lại chia nhau quét lá ở lối đi và sân chùa. Trên những khoảng sân rộng, một hai vị sư quét không xuể, phải nhiều sư hợp lại, dùng những cây chổi cán dài, cùng nhau quét Những cây chổi dài chuyển động chẳng khác nào những trận cuồng phong thổi đám lá vàng tung bay như đàn bướm. Nhưng một lát sau, rừng cây lại tiếp tục dạy ta bài học mới. Lá lại rụng, các nhà sư lại tiếp tục quét. Quét xong đàng này, đàng kia lá đã tràn ngập; quét đến cuối lối mòn, đầu lối mòn đã vàng rực màu lá.

Cuộc sống của chúng ta khác nào hơi thở ra vào, giống như lá sinh ra rồi rụng xuống Khi hiểu được bài học lá rụng, chúng ta có thể quét sạch lối đi hàng ngày và gặt hái hạnh phúc lớn lao trong cuộc sống phù du biến đổi này.

Đời sống một nhà sư

Một nhà sư trẻ sẽ sống an lạc hạnh phúc trong rừng sâu khi biết chiêm nghiệm bản chất thiên nhiên của sự vật. Khi nhìn quanh thấy ý thức được sự biến hoại của tất cả mọi hình thái và tất cả đều đi đến nơi hủy diệt. Chẳng có gì trường cửu trên thế gian. Ý thức được điều này, nhà sư bắt đầu an nhiên tĩnh lặng.

Nhà sư tập bằng lòng với sự thiếu thốn chỉ ăn những gì thấy cần, chỉ ngủ khi cần thiết, thỏa thích với tất cả những gì mình có. Đó là căn bản của thiền Phật Giáo. Nhà sư Phật Giáo không hành thiền với lý do vị kỷ. Trái lại, các thầy hành thiền để tự hiểu biết chính mình, đồng thời để có thể chỉ dạy kẻ khác sống trong bình an hiểu biết.

Thiền không phải chỉ là sống an lành trong cuộc đời này. Ngược lại, phải đương đầu với chính mình chẳng khác nào dấn thân vào phong ba bão táp. Lúc bắt đầu hành thiền tích cực, chúng ta thường cảm thấy chán nản, thất vọng đến nỗi muốn tự sát nữa là khác Một số người nghĩ rằng đời sống của sư sãi thật rảnh rỗi và dễ dàng. Cứ để họ thử đi và xem họ chịu đựng được bao lâu Nghiệp vụ của các nhà sư thật khó khăn Các vị phải tích cực trong công tác tự giải toả tâm mình để lòng từ ái bao trùm mọi vật. Trong khi nhìn thấy sự sinh diệt của đời sống, nhà sư ý thức được rằng chẳng có gì tùy thuộc vào thầy cả, nhờ thế thấy dồn đau khổ đến đường cùng.

Nếu hành thiền một cách nghiêm chỉnh, chúng ta sẽ gặt hái được thành quả ngay. Bạn cứ thử đi sẽ thấy, tôi chẳng cần quảng cáo làm chi

Thu thúc

Lối sống thế tục có tính cách hướng ngoại, buông lung. Lối sống của nhà tu bình dị và tiết chế. Nhà sư có lối sống khác hẳn kẻ thế tục, từ bỏ thói quen, ăn ngủ và nói ít lại. Nếu làm biếng, phải tinh tấn thêm; nếu cảm thấy khó chịu đựng, phải kiên nhẫn thêm; nếu cảm thấy yêu chuộng và dính mắc vào thân xác, phải nhìn những khía cạnh bất tịnh của cơ thể mình

Nhiều người cho rằng, "Đối kháng lại dục vọng, tham ái, là một điều khó khăn, chúng ta hãy nương theo nó và bỏ dần, đây là một phương pháp chậm chạp nhưng có hiệu quả." Tôi không đồng ý như thế, vì dung túng cho tham ái, dục vọng bạn sẽ không bao giờ đến đích được.

Giới luật và thiền định hỗ trợ tích cực cho việc luyện tâm, giúp cho tâm an định và thu thúc. Nhưng bề ngoài thu thúc chỉ là một sự chế định, một dụng cụ giúp tâm an tịnh. Bởi vì dù bạn có cuí đầu nhìn xuống đất đi nữa, tâm bạn vẫn có thể bị chi phối bởi những vật ở trong tầm mắt bạn.

Có thể bạn cảm thấy cuộc sống khó khăn và bạn không thể làm gì được. Nhưng càng hiểu rõ chân lý của sự vật, bạn càng được khích lệ hơn. Giả sử trên đường về nhà, bạn dẫm phải gai. Gai đâm sâu vào chân bạn. Quá đau đớn bạn cảm thấy không thể nào đi nổi. Thế rồi, thình lình một con cọp xuất hiện. Bạn quên hết cái đau, nhảm dậy chạy về nhà.

Phải luôn luôn tự hỏi, "Tại sao ta xuất gia?" Hãy xem câu này như một khích lệ giúp ta tiến bước. Không phải xuất gia để được thoải mái và hoan lạc. Sống ở đời còn dễ dàng hơn nhiều. Trong lúc đi khất thực, phải luôn luôn tự hỏi, "Tại sao ta phải làm như vầy? Ta không nên bỏ thói quen này." Khi nghe pháp, bạn nghe lời dạy hay chỉ nghe âm thanh? Có thể lời nói đi vào tai, nhưng bạn đang suy nghĩ, "Khoai lang điểm tâm sáng nay thật tuyệt."

Phải giữ tâm chánh niệm thật sắc bén. Trong khi làm các công việc trong tu viện phải làm với sự chú ý. Phải biết mình đang làm gì, đang có cảm giác gì trong khi làm. Phải biết rằng khi tâm quá dính mắc vào ý niệm thiện ác của nghiệp là tự mang vào mình gánh nặng nghi ngờ và bất an vì luôn luôn e sợ không biết hành động của mình có sai lầm, có tạo nên nghiệp ác không. Đó là một sự dính mắc cần tránh. Quá dính mắc vào điều này làm bạn trở nên e dè sợ hãi mỗi khi làm công việc gì. Chẳng hạn lúc quét nhà, bạn lo sợ sẽ làm kiến chết. Trong khi đi, bạn lo sợ sẽ làm hại cây cỏ. Càng giữ giới trong sạch, những nghi ngờ lo sợ càng đến với bạn nếu bạn dính mắc vào giới.

Nếu tiếp tục băn khoăn lo lắng, bạn chỉ đạt được sự bình an tạm thời. Bạn phải hiểu rõ tiến trình của hoài nghi để chấm dứt nó.

Trong lúc tụng kinh chúng ta thường nói rằng chúng ta là những kẻ phụng sự Đức Phật. Phụng sự có nghĩa là hoàn toàn đặt mình dưới quyền điều khiển và sử dụng của ông chủ, và ông chủ sẽ ban cho ta mọi nhu cầu: thức ăn, quần áo, chỗ ở, lời hướng dẫn, v. v.

Chúng ta, những kẻ mặc áo thừa kế của Đức Phật, phải hiểu rằng mọi nhu yếu chúng ta nhận được từ thiện tín nhờ đức hạnh của Đức Phật chớ không phải ở phước báu riêng của chúng ta. Chúng ta phải biết tri túc trong vật dụng (thức ăn, y phục, chỗ ở, thuốc men). Chẳng cần phải mặc y thật tốt, y chỉ cốt đủ che thân. Chẳng cần phải có thức ăn ngon, thực phẩm chỉ để nuôi mạng sống. Đi trên đường Đạo là đối kháng lại mọi phiền não và ham muốn thông thường.

Một nhà sư lúc đi khất thực, nếu thấy lòng tham muốn nói, "Cho tôi nhiều", ngài sẽ nói, "Cho tôi ít". Nếu phiền não nói, "Cho tôi mau mau", hạnh thu thúc sẽ nói, "Cho tôi chậm chậm". Nếu tham ái muốn thức ăn nóng và mềm, hạnh thu thúc sẽ yêu cầu nó lạnh và cứng.

Trong mọi hành động của chúng ta -- mặc y, đi bát, đều phải làm trong chánh niệm. Giáo pháp và giới luật Đức Phật ban cho ta chẳng khác nào một vườn cây trái ngon ngọt. Chúng ta khỏi bận tâm về việc gieo trồng và săn sóc. Chúng ta cũng khỏi phải lo sợ gặp phải trái cây độc hay không thích hợp. Tất cả đều có lợi ích và tốt đẹp cho ta.

Một khi đạt được sự mát mẻ bên trong, bạn không nên vất bỏ nếp sống tu viện này. Bạn hãy làm khuôn mẫu cho những kẻ đến sau, đó là thái độ của những nhà sư giác ngộ.

Giới là dụng cụ

Nhiều người sợ mình hành động sai lầm, tội lỗi, lo lắng quá đáng đến độ mất ngủ. Lúc còn dính mắc vào giới luật thì giới luật là ganh nặng, dần dần bạn sẽ giữ giới một cách nhẹ nhàng và thoải mái hơn. Nhưng thoạt đầu bạn phải trải qua thời kỳ nặng nề cũng như trước khi vượt qua đau khổ, bạn phai đau khổ trước. Một người tận tâm, chu đáo trong việc tu hành, trước tiên phải chịu nhiều khó khăn, chẳng khác nào cá nước ngọt phải sống trong nước mặn. Cố gắng giữ giới luật khiến mắt bạn nóng bỏng, xốn xang.

Một người thờ ơ và cẩu thả trong việc giữ gìn giới luật thì sẽ chẳng cảm thây bị phiền luy chút nào, nhưng họ cũng chẳng bao giờ có dịp học hỏi để thấy chân lý

Giữ hai trăm hai mươi bảy (227) giới là điều thiết yếu mà một nhà sư phải hành trì Chúng ta phải giữ gìn giới luật trong sạch Nhưng không phải chỉ giữ giới là đủ Hãy nhớ rằng giới chỉ là sự chế định hay dụng cụ mà thôi. Không cần phải nghiên cứu hết mọi ý nghĩa lý của giáo pháp hay thông hiểu hết tất cả luật lệ. Cũng như khi làm một con đường băng qua rừng, bạn chẳng cần phải đốn hết cây rừng.

Mọi phương pháp thực hành đều dẫn đến giải thoát, trở thành người thấy rõ ánh sáng trong mọi thời gian. Con đường duy nhất giúp giới tịnh là làm cho tâm trong sạch.

Sang trái, sang phải

Một nhà sư Tây phương lưu ngụ ở Wat Pah Pong đã lấy làm thất vọng vì phải thực hành khó khăn và phải giữ nhiều giới luật phức tạp và có vẻ phi lý Thầy bắt đầu chỉ trích những vị sư khác là hành thiền tùy tiện không đến nơi đến chốn. Thầy nghi ngờ những lời dạy của Ajahn Chah. Một dịp nọ thầy đến gặp ngài Ajahn Chah than phiền, cho rằng ngay chính ngài Ajahn Chah cũng mâu thuẫn và dường như nhiều lúc đi ngược lại đường lối giải thoát.

Ajahn Chah cười và cho biết nhiều nhà sư đã tự gánh lấy đau khổ khi chú ý phán đoán những người chung quanh. Sau đó Ajahn Chah giải thích cho nhà sư Tây phương rõ đường lối giảng dạy đơn giản của ngài. Cũng giống như trường hợp tôi thấy một người đang đi trên con đường mà tôi quen thuộc Tôi theo dõi và biết người ấy sắp rơi vào hố bên phai của con đường Tôi bèn gọi người ấy, "Hãy đi sang trái, sang trái" Cũng thế, khi thấy một người sắp rơi vào hố bên trái, tôi lại lớn tiếng, "Sang phai, sang phai". Đó là phạm vi chỉ dẫn của tôi. Bất kỳ thây dính mắc vào cực đoan nào, dính mắc vào cái gì tôi đều bảo, "Hãy buông bỏ chúng đi. Hãy đi sang phải, hãy đi sang trái, rồi trở về trung tâm". Làm như thế thầy sẽ đến gặp Chân pháp.

Chữa trị bất an

Đây là phương pháp đối trị bất an và phóng tâm:

-- Ăn thật ít. Đừng nói chuyện với ai.

Sau bữa cơm, trở vê liêu côc của mình, đóng cửa lớn và cửa sổ, mặc nhiêu áo vào, ngôi xuông, cảm thây thế nào cũng mặc kệ.

Bằng cách này bạn sẽ trực tiếp đối diện với bất an Khi cảm giác khởi dậy, hãy đặt câu hỏi với chúng Bạn sẽ thấy chúng chỉ là cảm giác mà thôi.

Khi bạn cần đi sâu vào việc thực hành, sẽ có lúc những căng thẳng lớn lao trong tâm hồn bạn trôi theo những giọt mồ hôi và nước mắt. Nếu bạn chưa trải qua vài lần như thế, bạn chưa hành thiền thật sự.

Ý nghĩa sâu xa của việc tụng kinh

Mỗi buổi sáng, sau khi đi khất thực về, các nhà sư vào trai phòng ngồi thành hai dãy dài Họ chắp tay cung kính đọc kinh trước khi vào bữa ăn. Đây là những bài kinh chúc lành bằng tiếng Pali, nhắc lại những lời dạy của Đức Phật, trở về với thời kỳ Phật còn hiện tiền. Thiện nam tín nữ thuần thành đem thực phẩm đến dâng cúng cho chư tăng ngồi yên lặng thành khẩn khi các nhà sư tụng kinh Sau đó chư tăng dùng cơm trong yên lặng chánh niệm. Một vị khách Tây phương, còn mới mẻ với nếp sống và truyền thống trong tu viện, hỏi Ngài Ajahn Chah ý nghĩa việc tụng kinh:

-- Phải chăng những nghi lễ này có một ý nghĩa sâu xa bên trong?

Ajahn Chah trả lời:

-- Vâng, rất có ý nghĩa. Đặc biệt là đối với những nhà sư đang đói bụng mà phải tụng kinh như thế này trước khi được ăn bữa cơm độc nhất trong ngày.
Bài kinh bằng tiếng Pali có nghĩa là "Cám ơn." Họ nói, "Rất cám ơn!"

Chân lý nằm trong những công việc hèn mọn

Việc hành thiền ở đây thật ra chẳng có gì khó khăn, thế nhưng vẫn có nhiều người không muốn làm. Chùa Wat Pah Pong trong những ngày đầu tiên rất thiếu thốn, không có điện, không có giảng đường hay phòng ăn lớn Bây giờ chúng ta đã đầy đủ và chúng ta phải chăm nom săn sóc chúng Tiện nghi luôn luôn phát sinh ra những phức tạp, rắc rối

Chúng ta, mọi người đều có nhiều bổn phận với ngôi tu viện này Chăm sóc cốc liêu và nhà vệ sinh là một việc làm quan trọng. Những việc đơn giản khác cũng quan trọng không kém, chẳng hạn như lau quét giảng đường, rửa bát cho các vị sư lớn tuổi, giữ sạch sẽ cốc liêu và nhà vệ sinh. Những cái dơ dáy nhất -- chúng ta phải thừa nhận trước tiên là cơ thể chúng ta, chúng ta cũng phải giữ sạch sẽ.

Đây không phải là việc làm khiếm nhã hay hèn mọn. Chúng ta phải hiểu biết một cách xa hơn, đây là việc làm tinh sạch nhất Mọi công việc đều làm trọn vẹn, chánh niệm thì vừa đem lại lợi ích cho ta, vừa thể hiện việc hành thiền có kết quả tốt đẹp.

Sống hòa thuận, hài hòa với người khác

Một trong những mục đích luân lý và đạo đức là sống hòa thuận, hài hòa với những người bạn tinh thần. Mục đích của chúng ta là vậy chứ không phải chỉ nhằm thỏa mãn những ham muốn ích kỷ của mình Hiểu biết vị thế và tôn trọng các bậc trưởng thượng là một phần quan trọng của giới luật mà chúng ta hành trì

Muốn sống hài hòa với mọi người, chúng ta phải loại bỏ tính kiêu căng tự phụ, cho mình là quan trọng hơn cả, đồng thời cũng không dính mắc vào những lạc thú phù du Nếu không vất bỏ yêu ghét, thực ra bạn chưa có được chút nỗ lực tinh tấn nào. Không vứt bỏ có nghĩa là đi tìm an bình nơi không bình an Hãy tự khám phá chân lý này. Chẳng cần phải lệ thuộc vào một đạo sư bên ngoài -- thân và tâm không ngừng dạy ta. Hãy lắng nghe bài thuyết giảng của chúng để không còn hoài nghi nữa.

Con người luôn luôn bị dính mắc vào ý nghĩ cho mình là lãnh tụ, người lãnh đạo. Cũng có kẻ dính mắc vào chuyện mình là một học trò, một môn đệ Có ai tự hào rằng mình không phải là học trò khi mình có thể học hỏi ở tất cả mọi vật? Ai có thể dạy dỗ tất cả mọi điều mà không phải là thầy?

Hãy lấy việc vái lạy làm phương cách bảo vệ thế giới quanh bạn. Hãy vái lạy một cách tôn kính và đầy tình thương. Khi trở về cốc liêu một mình, hãy để mọi thứ xuống và việc trước tiên là nằm dai ra lạy. Muốn đi ra ngoài để quét dọn, hãy năm dài ra lạy trước Lúc quét dọn xong trở vào, lại tiếp tục lạy nữa. Vào nhà vệ sinh, phải vái lay trước. Và vái lay trước khi trở về phòng. Hãy nhủ thầm, "Mọi lỗi lầm do thân, khẩu, ý tôi gây ra, cầu mong được tha thứ " Luôn luôn giữ mình chánh niệm

Tu sĩ chúng ta là những kẻ đại may mắn. Chúng ta có chỗ ở, có bạn lành, có cư sĩ hỗ trợ và có Giáo Pháp. Chỉ còn việc thực hành nữa thôi.

Tiết chế lời nói

Muốn nói ít thì chỉ nói khi có ai hỏi, chỉ nói khi cần. Khi có ai hỏi, "Sư đi đâu?" chỉ cần trả lời, "Đi lấy gỗ mít." Nếu họ hỏi tiếp, "Lấy gỗ mít để làm gì?" chỉ trả lời, "Để nhuộm y." Thay vì trả lời dài dòng, "Tôi vừa từ Bangkok đến Tôi nghe nói quanh đây có nhiều gỗ mít tốt Vì vậy tôi đến kiếm một ít đem về nhuộm y. Tôi vừa mới may xong chiếc y tuần rồi. Còn anh thì sao, tuần này thế nào?"

Kẻ xuất gia không nên nói nhiều và thích quần tụ. Điều này không có nghĩa là phải hoàn toàn tịnh khẩu. Nhưng nhà sư chỉ nói khi cần thiết và hữu ích Trong tu viện của ngài Ajahn Chah, buổi chiều sau khi các nhà sư đã kéo nước, quét dọn, tắm rửa, không còn nghe một âm thanh nào ngoài tiếng dép đi kinh hành của các nhà sư. Thường thì mỗi tuần một lần, các nhà sư vào giảng đường để nghe chỉ dẫn hoặc học hỏi giáo lý. Xong xuôi, các vị lại trở về cốc liêu để ngồi thiền hay đi kinh hành. Các đường đi lại trong thiền viện đã khá mòn trước đây, nhưng ngày nay vì các nhà sư ít đi lại nên người ta chỉ thấy dấu chân những con chó trong làng.

Càng ngày càng khó tìm ra những thiền viện tốt đẹp. Bởi thế một số nhà sư cho rằng Phật Giáo chỉ chú trọng vào việc nghiên cứu học hỏi giáo lý mà không thật sự thực hành. Khắp nơi người ta chỉ lo đốn cây khai rừng để tạo nên những ngôi chùa mới mà chẳng lưu tâm gì đến việc luyện tâm. Ngày xưa trái lại, các thiền sư chỉ sống với thiên nhiên mà không kiến tạo gì cả Ngày nay các tín đồ xem việc xây dựng chùa chiền là hoạt động chính của tôn giáo và đó là lãnh vực mà nhiều người ưa thích. Như vậy cũng đúng. Nhưng chúng ta phải hiểu mục đích của việc xây dựng chùa chiền Việc thực hành giáo pháp của nhà sư chiếm khoảng 80 đến 90% thì giờ, thời gian còn lại dành để giúp đỡ mọi người. Lại nữa, muốn dạy người khác, tự mình phải kiểm soát được mình, có kiểm soát được chính mình mới có đủ khả năng giúp đỡ người. Đừng mang gánh nặng của kẻ khác Những buổi nghe Pháp là cơ hội để kiểm điểm lại tâm mình, kiểm điểm lại sự thực hành của mình Điều quan yếu là phải thực hành những điều đã học hỏi. Bạn có thể tìm thấy những lời dạy dỗ này trong chính bản thân bạn không? Bạn đã thực hành đúng hay gặp một vài khuyết điểm? Bạn có tầm nhìn đúng không? Không ai có thể thay bạn làm những điều này. Bạn không thể diệt hoài nghi nhờ nghe người khác. Bạn có thể tạm thời xoa dịu mọi nghi nan của bạn, nhưng chuyện rồi đâu lại vào đấy, và nhiều câu hỏi lại phát sinh ra. Cách duy nhất để chấm dứt hoài nghi là chính bạn phải tự mình diệt chúng.

Chúng ta phải dùng phương pháp độc cư trong rừng để thanh lọc tâm chứ không phải để tách rời với mọi người hay để đào thoát. Làm thế nào có thể đào thoát khỏi tâm chúng ta, làm thế nào có thể trốn khỏi vô thường, khổ và vô ngã, khi chúng nó có mặt khắp nơi? Chúng chẳng khác nào mùi hôi thối của phân Dầu dính ít hay nhiều vẫn hôi như nhau.

Đối diện với tham ái

Nếu đời sống thế tục thuận lợi cho việc hành thiền, Đức Phật đâu có khuyên khích chúng ta đi tu làm gì Thân và Tâm chúng ta là những băng đảng cướp của giết người luôn luôn lôi kéo chúng ta đến hầm lửa tham lam, sân hận, si mê. Đời sống thế tục có rất nhiều khó khăn trở ngại, ngũ dục luôn luôn lôi cuốn.

Chúng mời gọi chúng ta đến căn nhà ái dục với một giọng nói ngọt ngào thân thiện, "Đến đây! Hãy đến đây!" Và khi bạn đến gần, cửa mở, súng nổ.

Bạn có thể đối trị tham ái bằng cách hành phép đầu đà -- chỉ dùng các vật dụng cũ kỹ, không hấp dẫn, hoặc hành thiền quán sát tử thi. Xem mọi người, kể cả chính bạn, chỉ là những xác chết, những bộ xương. Hành thiền cách này thực ra không phải dễ, bởi vì khi chợt thấy hình ảnh một cô gái đẹp, bạn sẽ không còn thấy xác chết nữa

Niệm thân là cách tập luyện để đối kháng lại những quan niệm sai trái của mình. Chúng ta thường xem thân này tốt đẹp Trong khi đó Đạo giải thoát bảo ta nhìn cơ thể này chỉ là những tập hợp của vô thường và bất toại nguyện. Khi chúng ta còn trẻ trung, khoẻ mạnh, chưa nhuốm bệnh ngặt nghèo, chúng ta dễ có những hành động và ý nghĩ sai lầm -- cái chết đối với chúng ta thật xa vời, chẳng phải sợ hãi gì cả. Những người không hành thiền thì mãi đến lúc mang bệnh nặng hay tuổi già đến, họ mới thay đổi quan niệm. Tại sao phải đợi đến lúc ấy? Hãy làm như người đã chết, mặc dầu lòng tham ái của bạn không bao giờ chết: đúng vậy, nhưng xem chúng như đã chết.

Đôi khi cần phải đi đến một thái cực, chẳng hạn sống gần với thú dữ, thấy nguy hiểm đe doạ tánh mạng mình, bạn không còn thì giờ để nghĩ đến tình dục nữa Bạn cũng có thể bớt ăn hay nhịn ăn để giảm sự kích thích.

Một số nhà sư sống trong nghĩa địa, lấy tử thi làm đề mục hành thiền Đây là đề mục có hiệu quả chế ngự tình dục Lúc còn trẻ tôi thích sống với những người già, hỏi họ thử xem cái già đến với họ như thế nào? Khi nhìn họ, tôi nhận thức được rằng chúng ta ai cũng phải đi con đường này. Tâm luôn luôn nghĩ đến cái chết, đến sự hủy diệt, không còn chút quyến luyến hay kỳ vọng gì vào cuộc đời này sẽ khiến chúng ta cảm thấy hoan hỉ và định tâm Khi thấy sự vật như nó đang hiện hữu, nghĩa là thấy sự vật theo chân tướng của nó, ta sẽ không bị nó ràng buộc. Sau đó, khi đã có tâm định kiên cố, chúng ta sẽ không còn gặp khó khăn nữa. Chúng ta còn bị ái dục lôi kéo vì thiền tâm chưa kiên cố. Khi trở thành những nhà sư sống trong rừng, chúng ta không còn để cho phiền não tự do hoành hành nữa, vì chúng ta đã nếm mùi những cú đá khá đau của chúng Chỉ có kiên nhẫn và chịu đựng mới là phương thuốc thích hợp Thực vậy, trong lúc hành thiền, chẳng có gì cả ngoài sức chịu đựng. Thế mà nhờ sự chịu đựng, tất cả đều sẽ thay đổi

Có nhiều người cho rằng chúng ta điên khi thấy chúng ta ngồi trong rừng bất động như những tượng đá. Nhưng họ đã sống ra sao? Họ cười, họ khóc, họ dính mắc vào sự vui buồn. Có khi họ giết nhau hay tự sát vì tham lam sân hận. Vậy thì ai điên đây?

Hãy luôn luôn nhớ kỹ trong tâm: Tại sao ta xuất gia? Người nào đến hành thiền như chúng ta mà không hưởng được hương vị giải thoát thì đã phí thì giờ vô ích. Những cư sĩ, với gia đình, nghề nghiệp, trách nhiệm, mà còn nếm được hương vị giải thoát, huống hồ một người xuất gia Một tu sĩ nếu chịu hành thiền chắc chắn sẽ thành công.

Hoàn cảnh có thể thay đổi, nhưng tâm vẫn thế

Người ta thường nghĩ rằng từ bỏ hết đời sống thế tục, mặc y, mang bát, làm một vị sơn tăng là vất bỏ lại sau lưng tất cả những gì thuộc tư hữu của mình Không còn làm chủ xe cộ, máy móc, sách vở, áo quần, nhà sư hoàn toàn tự do. Nhưng tâm luyến ái, như một cái bánh trớn, không thể đứng lại ngay mà phải dừng lại từ từ.

Bởi thế, một số nhà sư Tây phương vừa mới vất bỏ của cải trần thế đã sớm dính mắc vào y, bát. Họ nhuộm y thật đúng màu, xoay sở đủ cách để làm chủ một chiếc bát mới, nhẹ, làm bằng sắt không gỉ Bận tâm, lo săn sóc hay dính mắc vào vài ba vật sở hữu có thể làm mất nhiều thì giờ, trong khi đó công việc của nhà sư là chỉ hành thiền mà thôi

Một vài nhà sư Tây phương đã từng du lịch nhiều nơi trên thế giới trước khi đi tu. Họ đã tự do ăn mặc và sống theo sở thích trước đây; chẳng bao lâu họ sẽ cảm thấy đời sống an phận, khuất phục trong thiền viện rất tù túng, áp chế và khó khăn Râu tóc cạo như nhau, y áo cùng kiểu, cách vái chào các sư cao hạ, cách ôm bình bát,v. v., đều cùng một lối giống nhau cả Dù cho có chủ tâm tốt, người Tây phương cũng khó có thể cảm thấy thoải mái trong lối sống khuôn mẫu, thu thúc này

Một vị sư đặc biệt trước đây không những là khách du lịch thường xuyên mà còn tự xem mình là một tín đồ của "đợt sóng mới," đội những chiếc nón thêu hoa đủ màu, trên gắn những cái chuông nhỏ, tóc dài để bím, v v Sau một vài tuần sống thúc bó trong qui củ thiền viện, một đêm nọ nhà sư thức giấc vào lúc nửa đêm vì một cơn ác mộng Trong mộng nhà sư thấy mình mặc bộ y nhuộm đủ màu xanh đỏ, chiếc bát cũng được vẽ hoa lá và những đường ngoằn ngoèo theo lối hoa văn Tây Tạng.

Ajahn Chah cười khi nghe thuật chuyện sáng hôm sau, và ngài hỏi thăm nhà sư về sự tự do ở Mỹ Phải chăng tự do thể hiện qua kiểu để tóc hay lối ăn mặc? Có lẽ sau đó Ajahn Chah nhắc nhở nhà sư và đưa nhà sư trở về với việc hành thiền, đó là ý nghĩa sâu xa của tự do. Việc làm chính của nhà sư là khám phá ra rằng: tự do vượt ra khỏi mọi hoàn cảnh và thời gian.

Người nào gặt hái được kinh nghiệm về sự tham luyến trong khi khoác áo nhà tu và trong khi sống đơn giản, người ấy đã học được một bài học sáng ngời quí giá, hơn hẳn tất cả những bài học từ trước. Tư hữu và tham luyến hoàn toàn tách rời khỏi mọi hoàn cảnh bên ngoài. Chúng có gốc rễ từ trong tim và thể hiện trong mọi hoàn cảnh Chỉ với một vật nhỏ bé, tư hữu và tham luyến cũng khởi dậy được Cho đến khi nào chúng ta hiểu và học được bài học sâu xa về sự dứt bỏ, lúc bấy giờ những cấu hợp bên ngoài chỉ là đấu trường khác, nơi đấy những tập nhiễm tham ái đóng vai tuồng của chúng mà chẳng liên hệ gì đến chúng ta cả.

Ajahn Chah biết rõ sức mạnh của đời sống an cư trong rừng. Đấy là một sức mạnh lớn lao và sáng chói, rất hữu hiệu để đối trị những phiền toái trầm trọng mọc gốc rễ từ trong tâm trí chúng ta. Ưu thế của Ngài là dùng giới luật nghiêm khắc giúp các nhà sư trực tiếp đương đầu với những vấn đề của chính họ, bao gồm trong tham lam, phán đoán, sân hận và si mê. Những lời dạy của Ajahn Chah thường nhằm mục đính đưa chư tăng trở về đối diện với chính tâm mình, nguồn gốc và cội rễ của mọi phiền toái trên cõi đời này.

Bạn trốn đi đâu bây giờ?

Nhiều người đến đây để xuất gia Nhưng sau khi trở thành nhà sư, họ đối diện với chính mình và cảm thấy rằng chẳng an lạc chút nào. Thế rồi họ nghĩ đến việc hoàn tục, chạy trốn Nhưng đi tìm an lạc ở đâu bây giờ?

Biết được cái gì tốt, cái gì xấu mới là điều quan trọng, dù đi nhiều nơi hay ở một chỗ cũng thế thôi. Bạn không thể tìm được an lạc trên đỉnh núi cao vời hay trong hang động sâu thẳm. Dầu có thể tới tận nơi Đức Phật thành đạo nhưng không phải nhờ thế mà bạn có thể đến gần chân lý hơn.

Điều đương nhiên đến với bạn trước tiên là hoài nghi: Tại sao chúng ta phải tụng kinh? Tại sao chúng ta ngủ ít thế? Tại sao phải nhắm mắt lúc ngồi thiền? Những câu hỏi tương tự như vậy sẽ nảy sinh trong tâm bạn khi bạn bắt đầu hành thiền Chúng ta phải thấy tất cả mọi nguyên nhân của đau khổ - đó là Chân Pháp, Tứ Diệu Đế, chứ chẳng phải một phương pháp luyện tâm đặc biệt nào. Chúng ta phải quan sát cái gì đang xảy ra Nếu quan sát sự vật chúng ta sẽ thấy chúng đều là vô thường và trống rỗng, từ đó một ít trí tuệ sẽ nảy sinh. Khi chưa thật sự hiểu thực tại, chưa thấy rõ thực tại, chúng ta chưa hết hoài nghi và sự chán nản sẽ trở lại với chúng ta nhiều lần. Đó không phải là dấu hiệu xấu Đó là một phần của những gì mà chúng ta phải đối đầu, đó là những sở hữu của chính tâm ta, đó chính là Tâm và Trí của ta

Ngài Ajahn Chah thường tỏ ra dễ dãi và cảm thông với những đệ tử xuất gia Tây phương thích đến rồi đi Theo truyền thống, một thầy tỳ khưu mới tu phải ở với vị thầy đầu tiên ít nhất năm hạ rồi mới được ra đi làm một du tăng khất sĩ. Ajahn Chah thường nhắn nhủ đệ tử phải giữ gìn giới luật trong sạch. Giới luật là phần tối thiết yếu trong việc tu trì của một nhà sư. Phải nghiêm trì giới luật, ép mình trong khuôn khổ kỷ luật của thiền viện và của tăng đoàn. Nhưng một số nhà sư Tây phương, giống như trẻ được nuông chiều, đã được Ajahn Chah cho phép ra đi trước thời hạn để đến học với những vị thầy khác. Thông thường một vị sư ra đi là chuyện đương nhiên, chẳng có gì phải luyến lưu, nhưng nhớ hay gây chút xáo trộn nào trong thiền viện. Đời sống trong giáo pháp trực tiếp, đầy đủ và trọn vẹn. Mỗi lần ngồi ở đâu Ajahn Chah đều nói, "Chẳng có ai đến và chẳng có ai đi."

Sau một năm rưỡi tu tập tại chùa Wat Pah Pong, một nhà sư Mỹ xin phép đến tu học với các thầy người Thái và Miến Điện khác. Một hai năm sau, nhà sư Mỹ trở về với nhiều mẩu chuyện về cuộc hành trình của mình gồm nhiều tháng hành thiền tích cực và một số kinh nghiệm đáng ghi nhớ Sau buổi tụng kinh lễ Phật chấm dứt, nhà sư Mỹ được đối xử bình thường như chẳng hề có chuyện ra đi. Sau buổi thảo luận Phật Pháp và hoàn tất mọi công việc thường nhật với các nhà sư và khách đến viếng thăm, Ajahn Chah hỏi nhà sư Mỹ xem thử nhà sư có tìm thấy giáo pháp gì mới lạ và hay ho không?

-- Không, mặc dù tôi đã học được nhiều điều mới trong khi hành thiền, nhưng thật ra, tất cả những điều đó đều tìm thấy ở Wat Pah Pong này Giáo pháp luôn luôn ở ngay đây để mọi người thấy và thực hành

Ajahn Chah cười nói

-- A! Đúng vậy. Tôi đã từng nói với sư điều này trước khi sư đi, nhưng sư không hiểu đó thôi.

Nhà sư Mỹ sau đó đến cốc của Ajahn Sumedho, vị học trò đầu đàn người Tây phương của Ajahn Chah, và kể lại tất cả hành trình của mình, những điều hiểu biết mới và những thành quả lớn lao trong việc hành thiền Sumedho yên lặng lắng nghe và chuẩn bị bình trà buổi chiều được pha bằng một vài loại cây rừng Sau khi câu chuyện chấm dứt, Sumedho mỉm cười nói, "Vâng, thật kỳ diệu. Hãy để cho chúng trôi qua."

Cứ thế, những người Tây phương tiếp tục đến rồi đi, tất cả đều tự mình học những bài học này. Đôi lúc, trước khi họ lên đường, Ajahn Chah chúc họ đi thành công, nhưng thường thì nói vài câu trêu chọc họ

Một nhà sư người Anh băn khoăn trong việc tìm kiếm một cuộc sống hoàn hảo, một vị thầy hoàn hảo, đến rồi đi, xuất gia rồi hoàn tục nhiều lần Thấy thế, Ajahn Chah quở trách, "Nhà sư này đang tìm kiếm gì đây?" Ajahn Chah tuyên bố với toàn thể tăng chúng, "Con rùa có râu không? Quí vị nghĩ xem ông ta phải đi bao xa mới tìm thấy nó?"

Tệ hơn nữa, một vị sư Tây phương đến xin phép Ajahn Chah để đi, vì nhà sư thấy rằng việc thực tập với đời sống bó buộc của tu viện quá khó khăn, thấy quanh mình thật nhiều tệ hại, "Một số sư nói chuyện nhiều quá! Tại sao chúng tôi phải tụng kinh mới được chứ? Tôi cần nhiều thì giờ ngồi thiền một mình. Những vị sư cao hạ hơn, và ngay cả thầy nữa, chẳng chỉ vẽ gì cho người mới cả." Nhà sư nói trong nỗi thất vọng, "Ngay cả thầy cũng chẳng có vẻ gì là người giác ngộ cả Thầy luôn luôn thay đổi Lúc thì thật khó khăn, lúc thì như bất cần Làm sao tôi biết thầy đã đắc đạo chưa?"

Ajahn Chah cười cởi mở khi nghe nhà sư người Anh nói thế. Vừa vui đùa, vừa chọc tức nhà sư trẻ, Ajahn Chah nói

-- Cái hay là ở chỗ tôi không tỏ ra đã đắc đạo đối với sư. Bởi vì nếu như tôi giống khuôn mẫu người giác ngộ của sư, người giác ngộ lý tưởng phải làm những hành động như sư nghĩ thì sư vẫn dính mắc mãi vào việc tìm kiếm ông Phật ở bên ngoài. Ông Phật không ở ngoài, Phật ở ngay trong chính tâm của sư "

Nhà sư trẻ cúi đầu lạy Ajahn Chah, rồi trở về cốc để tìm ông Phật thật.

Hãy nương tựa vào chính mình

Ngồi xếp bằng trên nền đá cứng là chuyện tự nhiên và dễ dàng đối với những người sinh trưởng trong hoàn cảnh thiếu tiện nghi vật chất. Nhưng đó là việc hết sức khó khăn đối với một sa di trẻ tuổi Tây phương vừa mới đến thiền viện, một vị sa di còn vụng về và kém uyển chuyển Không có gì khổ sở, khó chịu cho bằng phải ngồi trên sàn nhà cứng ngắc và lạnh lẽo. Vị sa di tìm ra được một cách thích nghi để làm giảm bớt sự căng thẳng này Đó là mỗi buổi sáng sa di vào thiền đường thật sớm, lựa một chỗ ngồi gần với cột nhà, và khi mọi người đều nhắm mắt hành thiền thì sa di có thể nhẹ nhàng tựa lưng vào cột đá hành thiên một cách thoải mái theo kiểu Tây phương.

Sau một tuần lễ thực tập, vào một buổi tối, Ajahn Chah rung chuông báo hiệu giờ ngồi thiền chấm dứt và bắt đầu giảng pháp. Nhìn thẳng vào nhà sư mới, Ajahn Chah nói:

- Hôm nay tôi sẽ nói về đề tài: "Khi thực hành giáo pháp ta nên tự hỗ trợ cho mình, tự nương tựa nơi chính mình, đừng nương tựa vào nơi nào khác bên ngoài mình."

Mọi người trong thiền đường đều cười Riêng chú sa di Tây phương, hơi bối rối một chút, ngồi thẳng thắn khác thường ngày, từ lúc bắt đầu buổi giảng cho đến khi bài pháp chấm dứt. Từ đấy trở đi, với quyết tâm mạnh mẽ, chú sa di đã học được cách ngồi thẳng lưng trên mọi sàn nhà, dưới bất kỳ hoàn cảnh hay điều kiện nào.

Học hỏi cách dạy học

Hôm nay là lễ Makkha Puja, ngày rằm tháng giêng. Đây là một ngày quan trọng trong Phật giáo, kỷ niệm ngày 1250 vị A la hán, những vị học trò giác ngộ của Đức Phật, hội họp Trong cuộc họp mặt đó, Đức Phật đã dạy chư tăng đi khắp nơi để truyền bá giáo pháp, đem lại sự tốt đẹp, sự hạnh phúc và giác ngộ cho chúng sanh.

Trong dịp lễ này, Ajahn Cha và hàng trăm đệ tử của Ngài đã thức trọn đêm để hành thiền với thiện nam tín nữ. Cả ngàn người tham dự ngồi kín chánh điện rộng lớn. Họ ngồi một giờ đồng hồ, sau đó Ajahn Chah hay một trong những học trò lớn của Ngài sẽ thuyết pháp. Liên tục suốt đêm, cứ một giờ ngồi thiền lại một giờ thuyết pháp.

Một trong những vị học trò lớn người Tây phương của Ngài Ajahn Chah ngồi chung với những vị sư mới Họ cảm thấy phấn khởi, thích thú lẫn khó khăn khi trải qua một đêm thực tập như vầy Vào khoảng giữa đêm, sau khi dứt một giờ ngồi thiền, Ajahn Chah tuyên bố cho mọi người biết để đón nghe một nhà sư Tây phương thuyết pháp bằng tiếng Lào. Cả nhà sư đó và thiện tín hiện diện đều lấy làm ngạc nhiên trước sự đột ngột đó. Nhưng không còn dịp chuẩn bị hay băn khoăn, nhà sư phải cố gắng ngồi trước mặt mọi người, kể lại lý do tại sao thầy xuất gia và những hiểu biết mới mẻ về Phật pháp mà thầy đã gặt hái được qua thực hành Sau lần nói chuyện này, thầy không còn bối rối khi phai thuyết pháp trước đám đông bằng ngôn ngữ mà mình mới lõm bõm

Sau này Ajahn Chah giải thích rằng lúc thuyết pháp, hãy để cho pháp trôi chảy một cách tự nhiên từ con tim và từ kinh nghiệm nội tại của mình mà không cần sửa soạn trước, "Cứ ngồi, nhắm mắt lại và để Phật pháp tự thuyết lấy"

Một dịp khác, Ajahn Chah bảo Ajahn Sumedho, vị học trò Tây phương kỳ cựu của Ngài thuyết pháp. Sumedho thuyết trong vòng nửa tiếng đồng hồ. Ajahn Chah bảo, "Thuyết thêm nửa tiếng nữa." Sau nửa tiếng, Ajahn Chah lại bảo, "Thuyết thêm nữa." Sumedho tiếp tục và bắt đầu chán Nhiều thiện tín bắt đầu ngủ gục. Ajahn Chah khuyến khích, bắt thêm nữa. Sau khi chiến đấu suốt mấy tiếng đồng hồ, Sumedho đã hoàn toàn làm mọi người chán nản Cũng từ đó về sau, Sumedho chẳng bao giờ lo sợ khi phải thuyết pháp trước đám đông, không còn sợ người ta phê bình, đánh giá mình trong khi thuyết pháp nữa

Ajahn Chah hỏi một nhà sư sắp từ giã tu viện để về xứ rằng thầy có dự định dạy dỗ gì khi về Âu Châu không Nhà sư trả lời rằng thầy không có dự tính dạy Phật pháp, tuy nhiên nếu có ai hỏi, thầy sẽ cố gắng giải thích cho họ biết cách hành thiền

Ajahn Chah nghe nói thế bèn nói, "Tốt lắm. Dạy Phật Pháp cho người muốn học thì còn gì tốt bằng?" Ajahn Chah lại nói thêm, "Và khi thầy giảng dạy Phật giáo, tại sao không gọi đó là Thiên Chúa giáo. Ở Tây phương mà thầy nói đến Phật giáo thì họ không hiểu gì cả. Tôi nói về Thượng Đế với người Thiên Chúa, mặc dù tôi chưa đọc sách của họ. Tôi tìm thấy Thượng Đế trong tâm. Thầy có nghĩ rằng Thượng Đế là ông già Nô-en hàng năm thường đem quà đến cho trẻ em không?"

Thượng Đế là giáo pháp, là chân lý. Ai ý thức được điều này thì sẽ hiểu biết tất cả mọi sự. Và Thượng Đế chẳng có gì đặc biệt cả. Chỉ có vậy thôi

Những điều chúng ta thực sự cần dạy là làm thế nào để thoát khỏi đau khổ, làm thế nào để có được tình thương, có trí tuệ và tràn đầy từ ái Những lời dạy về tình thương và trí tuệ là Phật pháp Bất kỳ ở nơi đâu và dùng bất kỳ ngôn ngữ gì cũng có thể dạy về tình thương và trí tuệ Hãy gọi đó là Thiên Chúa giáo Dạy như thế giúp nhiều người hiểu hơn.

Ajahn Chah đã dạy những điều sau đây cho một vị có ý muốn dạy Giáo pháp:

"Đừng làm cho họ ngại ngùng, lo sợ khi gặp thầy. Hãy vững vàng và trực tiếp Hãy thành thật trước những khuyết điểm của mình Hãy thừa nhận khả năng giới hạn của thầy Hãy làm việc với tình thương và lòng quang đại. Khi gặp người mà thầy không đủ khả năng hay nhân duyên để giúp, hãy phát triển tâm xả Đôi khi việc dạy dỗ rất khó khăn, phải kiên nhẫn. Thầy dạy Đạo là cái thùng rác để mọi người vất vào đó mọi nỗi bực dọc và mọi vấn đề rắc rối Thầy càng dạy nhiều người, thùng rác của thầy càng đầy Nhưng đừng lo lắng. Dạy dỗ người khác là phương cách tuyệt diệu để thực hành Phật pháp. Phật pháp sẽ hỗ trợ cho kẻ nào thành thật áp dụng Phật pháp vào trong đời sống của họ. Người nào dạy dỗ kẻ khác thì Đức Kiên Nhẫn và Tri Hiểu Biết sẽ phát triển."

Ajahn Chah khuyến khích học trò của Ngài hãy chia xẻ với người khác những gì mình đã học hỏi được. "Khi thầy học được chân lý, thầy có thể giúp người khác, đôi khi bằng lời dạy của thầy, nhưng phần lớn thì bằng lối sống của thầy Ai muốn hiểu tôi thì phải sống với tôi Nếu thầy sống ở đây lâu thầy sẽ biết Tôi đã làm một vị du tăng sống trong rừng nhiều năm Tôi không dạy Tôi thực hành và lắng nghe lời thầy tôi dạy Và đây là lời nhắn nhủ quan trọng Khi nghe hãy thực sự nghe. Tôi không biết phải nói gì nữa."

Giữ Giáo pháp đơn giản

Một khu rừng lớn gần làng mạc được dâng cho Ngài Ajahn Chah để làm tu viện. Một vị thiện nam giàu có nghe thế bèn hoan hỉ dâng cúng tài chánh để xây dựng một giảng đường và chùa lớn trên đỉnh đồi cao của khu rừng Một số thiện tín khác hội họp cùng nhau vẽ nên một pháp đường và những kiến trúc phụ thuộc Cốc của chư tăng được cất trong những hang động quanh núi Một con đường xuyên qua khu rừng rậm được khai phá Phần kiến trúc phải làm trước tiên là pháp đường: đổ móng, đúc những cây cột lớn, làm nền

để thiết trí một tượng Phật khổng lồ. Khi công trình đang tiến hành, nhiều kiến trúc phụ được bổ sung. Thí chủ ủng hộ và nhóm kiến trúc sư bàn cãi mãi vì ý kiến bất đồng. Mái phải làm thế nào cho hợp? Có nên sửa đổi đồ án lại theo cách nào cho sáng suả hơn? Mọi người đều có ý kiến hay, nhưng ý kiến nào cũng tốn tiền cả

Cuối cùng mọi người đem ra bàn thảo trong một buổi họp nhiều giờ với ngài Ajahn Chah. Tất cả mọi ý kiến đều được đem ra bàn cãi sôi nổi Cuối cùng vị thiện nam thí chủ xin ngài Ajahn Chah cho biết ý kiến Ajahn Chah cười và trả lời đơn giản

-- Khi quí vị làm tốt thì có kết quả tốt.

Chẳng bao lâu pháp đường lộng lẫy hoàn thành.

Thiền cách nào hay nhất?

Hầu như suốt ngày Ajahn Chah phải bận rộn tiếp khách -- sinh viên, nông dân, chính trị gia, tướng tá, khách hành hương, thiện nam tín nữ. Họ đến xin ngài chúc phúc, để thỉnh ý, hỏi đạo, vấn an, bắt bí, thử thách, phàn trần, chỉ trích, khiếu nại.. họ đem đến hàng ngàn vấn đề để giải quyết Ajahn Chah không ngừng dạy dỗ họ. Có người hỏi ngài về chuyện này, Ajahn Chah trả lời:

-- Tôi đã học hỏi được nhiều giáo pháp khi tiếp xúc với họ, nhiều hơn tất cả các cách hành thiền khác

Bữa ăn tuyệt vời

Một sô sinh viên hỏi tại sao Ajahn Chah rất ít khi nói về Niết Bàn mà chỉ dạy về Trí Tuệ trong đời sống thường nhật Nhiều thiền sư khác thường giảng dạy về sự chứng ngộ và nguồn an lạc vô biên của Niết Bàn Ajahn Chah trả lời:

-- Một số người thưởng thức một bữa cơm ngon và sau đó kể lại sự tuyệt vời của bữa cơm cho bất kỳ ai mà họ gặp. Một số khác cũng ăn và thưởng thức một bữa cơm tương tự, nhưng họ cảm thấy không cần phải đi kê cho mọi người nghe về bữa cơm mà mình đã ăn rồi.

Cái cốc của ngài Ajahn Chah

Ajahn Chah bảo rằng ngài chẳng mơ gì nữa. Một đêm ngài chỉ ngủ vài tiếng trên một cái cốc cao cẳng Bên dưới cốc là một sân rộng trống trải để tiếp khách.

Những vị khách đến thăm ngài thường mang theo quà. Ngoài thức ăn, y áo, họ còn đem dâng ngài những pho tượng cổ Nhiều pho tượng được chạm trổ những hoa văn biểu tượng Phật giáo rất công phu và mỹ thuật.

Một vị sư Tây phương, nguyên là một nhà sưu tầm đồ cổ, rất say mê những tác phẩm mỹ thuật Á châu, lấy làm sung sướng được nhận lãnh nhiệm vụ quét dọn sạch sẽ cốc của ngài Ajahn Chah hàng ngày Nhà sư nghĩ rằng đây là cơ hội tốt để thấy thưởng thức những nghệ thuật phẩm mình hăng ưa thích Nhà sư nhận chìa khóa, lên cốc mở cửa, nhưng chỉ thấy độc một chiếc giường nhỏ và cái mùng che muỗi Nhà sư khám phá ra rằng mỗi khi Ajahn Chah nhận được tặng phẩm gì, ngài liên phân phối ngay sau đó, càng sớm càng tốt. Achan Chah không dính mắc vào bất cứ cái gì.

Một buổi lễ thiêng liêng, và một ngày nóng bức

Ngay thời kỳ Đức Phật, các nhà sư vẫn được mời đi làm lễ ban phước hay đem lại sự an lành cho tín đồ trong những lúc họ gặp khó khăn. Kinh điển có ghi chép chính Đức Phật đã theo tục lệ cổ truyền rảy nước thiêng và ban phúc cho thiện nam tín nữ.

Vì phần lớn các nhà sư hiện nay ở Thái Lan chỉ thích nghiên cứu học hỏi kinh điển và lễ lạc mà không chú trọng đến việc hành thiền nên ngài Ajahn Chah thường gọi đùa những nghi lễ này là "Đi ngược đường." Tuy thế, Ajahn Chah cũng dùng nghi lễ khi cần thiết. Một buổi chiều nóng nực, Ajahn Chah được mời xuống phố để thuyết pháp và làm lễ ban phước cho một số tín đồ và học sinh. Sau phần tụng kinh và thuyết pháp thường lệ, Ajahn Chah bưng một bát nước bằng đồng, nối liền với một sợi chỉ chuyền qua tay tám vị sư khác, dẫn đến bức tượng Phật lớn ở tư thế ngồi thiền. Sau phần tụng kinh và lễ dâng hương đèn, Ajahn Chah đứng dậy dùng một nhánh lá cọ rảy nước thiêng để chúc lành cho mọi người đến tham dự buổi thuyết pháp.

Một nhà sư Tây phương trẻ trong phái đoàn chư tăng đến tham dự khởi tâm bất bình. Sau đó, không thể kiên nhẫn được với buổi lễ, than trách với Ajahn Chah:

-- Tại sao Ngài lại làm những nghi lễ vô bổ và chán ngắt, chẳng phù hợp với việc hành đạo chút nào?

Ajahn Chah trách lại:

-- Dĩ nhiên phải làm, vì một ngày nóng nực như thế này, mọi người đến tham dự đều muốn tắm mát.

Chân phép mầu

Dân làng và Phật tử sống quanh tu viện Wat Pah Pong kể rất nhiều chuyện về phép mầu của ngài Ajahn Chah. Họ nói rằng Ajahn Chah có thể phân thân đến nhiều nơi trong cùng một lúc. Có người quả quyết đã thấy Ajahn Chah phân thân thành hai. Họ nói rằng Ajahn Chah đã dùng phép mầu để chữa bệnh; Ajahn Chah có nhãn thông đã thuần thục trong việc nhập định.

Ajahn Chah cười khi nghe được những chuyện này. Phép mầu là vấn đề mà những người chưa giác ngộ cũng như những người chưa thông hiểu sâu xa Phật pháp thường mong cầu và quan tâm. Ajahn Chah nói

-- Chỉ có một loại Chân Pháp Mầu. Đó là Giáo Pháp, những lời dạy có khả năng giải thoát tâm và chấm dứt khổ đau. Những pháp mầu khác chỉ là ảo tưởng, thuật tráo bài, mà mắt khiến ta đi trật đường. Đường chính của chúng ta liên quan đến con người, chết sống và tiến đến giải thoát. Ở Wat Pah Pong chỉ dạy có Chân Pháp Mầu mà thôi.

Một dịp khác Ajahn Chah nói với chư tăng:

-- Dĩ nhiên, một khi thiền định thuần thục, có thể dùng thiền định vào những mục tiêu khác như luyện thần thông, làm nước thánh, phúc chúc, làm bùa, tiên đoán việc tương lai, v. v. Nếu đạt tâm định các sư có thể làm được điều đó. Nhưng hành thiền như thế chẳng khác nào uống thuốc độc, uống rượu. Thế thì còn đâu là chánh đạo, con đường Đức Phật đã đi? Ở đây, thiền định (thiền vắng lặng) chỉ dùng làm căn bản cho thiền minh sát, vì vậy không cần phải đạt đến mức thiền định thật cao. Chỉ cần quan sát những gì sinh ra, tiếp tục quan sát nhân và quả, cứ thế tiếp tục quan sát. Bằng cách này chúng ta dùng sự chú tâm để quan sát hình sắc, âm thanh, mùi vị, sự xúc chạm và những hoạt động của tâm ý và cuối cùng sẽ tìm thấy Pháp Giải Thoát

Pháp hành của người chủ nhà

Đời sống của gia đình thật khó mà cũng thật dễ Khó làm nhưng dễ hiểu Chẳng khác nào bạn đến đây và than phiền về cục than đỏ mà bạn đang nắm trong tay. Tôi chỉ đơn giản bảo bạn hãy vất no đi. Bạn không chịu và cãi lại:

-- Không, tôi không muốn bỏ Tôi muốn nó trở nên lạnh cơ Bạn có thể chọn một trong hai cách: vất bỏ nó đi, hoặc kiên nhẫn chịu đựng. Bạn sẽ phân vân hỏi lại:

-- Làm thế nào tôi có thể vứt bỏ được?

Bạn có thể bỏ gia đình bạn được không? Được Bỏ phần nội tại trong tâm bạn Bỏ sự dính mắc bên trong thôi. Giống như con chim đẻ trứng. Bạn có trách nhiệm phải ấp trứng. Nếu không trứng sẽ thối.

Có thể bạn muốn mọi người trong gia đình nể phục và cảm thông bạn, biết rõ tại sao bạn làm như thế này mà không làm như thế kia, v. v. Nhưng có thể họ không cảm thông được bạn. Thái độ của bạn có thể thiếu hòa ái. Tâm hồn bạn có thể chật hẹp. Nếu cha mẹ là một tên trộm và con không hưởng ứng, phải chăng con là đứa trẻ hư hỏng? Hãy giải thích và tìm hiểu mọi chuyện xảy ra trong chiều hướng tốt đẹp. Cố gắng thành thật, sau đó hãy để mọi chuyện tự nhiên Nếu bạn bị bệnh và quyết định đến gặp bác sĩ, nhưng sau khi tận tâm chữa trị bằng mọi loại thuốc, bệnh bạn vẫn không khỏi, bạn phải làm thế nào đây? Bạn không còn cách nào hơn là phải chấp nhận thực trạng và để tâm tự nhiên.

Nếu bạn nghĩ đến các danh từ "gia đình tôi," "việc hành thiền của tôi," bạn sẽ gặp rắc rối vì những hình thức tự ngã này là nguyên nhân của đau khổ. Đừng nhọc công đi tìm hạnh phúc, dầu bạn đang sống với những người khác hay đang sống một mình Hãy sống với giáo pháp, hạnh phúc sẽ tự tìm đến. Phật Pháp giúp bạn giải quyết vấn đề, nhưng chính bạn phải tự thực hành và khai mở trí tuệ trước Bạn không thể có cơm bằng cách chỉ bỏ nước và gạo vào nồi, rồi bảo nó chín ngay Bạn phải nhúm lửa và để cơm có đủ thời giờ chín. Với trí tuệ mọi vấn đề cuối cùng đều có thể giải quyết. Khi hiểu rõ đời sống gia đình, bạn có thể hiểu rõ được nghiệp báo và nhân quả, và nhờ thế bạn có thể quán xuyến và cải thiện mọi hành động của bạn trong tương lai.

Hành thiền chung nhóm với mọi người ở thiền viện hay trong những khóa thiền là những việc làm không mấy khó khăn. Vì ở đấy mọi người đều hành thiền, bạn phải tinh tấn theo họ, phải ngồi thiền, phải kinh hành như mọi người. Nhưng lúc về đến gia đình, bạn gặp khó khăn. Bạn bảo rằng lúc ở nhà bạn làm biếng. Bạn hãy bỏ hết quyền lực của chính bạn, chuyển quyền hành đó kẻ khác, cho sở làm, cho những vị thầy ở ngoài bạn Hãy tỉnh dậy! Bạn tạo ra một thế giới riêng của chính bạn Mà điều quan trọng là bạn có thích hành thiền không đã?

Là sư sãi, chúng tôi phải cố gắng giữ giới luật và hành hạnh đầu đà Thực hành nghiêm chỉnh giới luật là con đường dẫn đến giải thoát. Các bạn cư sĩ cũng phải cố gắng giữ giới luật như vậy

Các bạn hành thiền ở nhà nên giữ gìn trong sạch những giới căn bản Cố gắng kiểm soát hành động và lời nói. Thật sự tinh tấn và hành thiền liên tục không gián đoạn Muốn tập trung tâm ý bạn phải rán tinh tấn. Đừng thấy chỉ mới cố gắng một hay hai lần mà không tập trung tâm ý đã sinh ra chán nản.

Tại sao không thử cố gắng lâu hơn? Bạn đã để tâm trí đi lang bạt bao lâu theo ý nó mà không kiểm soát được? Bạn có băn khoăn rằng một hay hai thang chưa đủ để luyện tâm an tịnh không?

Dĩ nhiên, tâm rất khó huấn luyện. Muốn dạy một con ngựa bất kham, hãy cho nó nhịn đói một lát, nó sẽ đến gần bạn hơn. Khi nó đã bắt đầu nghe lời, hãy cho nó ăn chút ít. Đạo sống của chúng ta có cái hay cái đẹp là có thể huấn luyện được tâm. Với nỗ lực đúng, chúng ta có thể đạt được trí tuệ.

Sống đời sống cư sĩ và thực hành chánh pháp là sống trong thế gian, nhưng ở trên thế gian. Giới bắt đầu bằng năm điều học căn bản. Mọi giới đều quan trọng -- là cha mẹ của mọi điều tốt đẹp.

Điều căn bản là loại bỏ khỏi tâm mọi sai lầm, quét sạch mọi nguyên nhân gây ra phiền muộn và dao động. Phải giữ giới luật thật kiên cố. Sau đó hãy tham thiền khi cơ hội đến. Đôi lúc việc hành thiền tiến triển tốt đẹp, đôi lúc không Đó là chuyện tự nhiên. Đừng bận tâm về việc này. Cứ tiếp tục. Nếu nghi ngờ khởi lên, hãy xem chúng cũng như những chuyện khác của tâm đều vô thường cả

Khi bạn tiếp tục hành thiền đều đặn thì sẽ có định tâm Dùng tâm định này phát triển trí tuệ Nhìn sự yêu ghét khởi dậy từ các giác quan mà không dính mắc vào chúng Đừng bận tâm nghĩ đến kết quả hay sự tiến bộ Cũng đừng mong ngóng ao ước tiến bộ mau chóng Cũng như đứa trẻ muốn chạy phải tập bò và tập đi trước đã. Cứ giữ giới thật trong sạch và tiếp tục hành thiền.

Vô ngã

Đối với người không hiểu sự chết, cuộc sống chứa đựng nhiều rắc rối. Nếu thân thể ta thực sự là của ta, nó hẳn đã nghe theo mệnh lệnh mà ta đưa ra. Khi ta bảo, "Đừng có già" hay "Ta cấm ngươi không được đau," nó có nghe lời ta không? Không, nó chẳng thèm để ý đến. Ta chỉ là người thuê căn nhà này, chứ không phải chủ nhà. Nếu nghĩ rằng căn nhà này thuộc về ta, ta sẽ đau khổ khi phải rời bỏ nó. Nhưng thực ra chẳng có gì gọi là ta, chẳng có cái gì gọi là bản ngã thường tồn. Không có gì vững chắc, bất biến mà chúng ta có thể nắm giữ được.

Đức Phật phân biệt cho chúng ta thấy rõ hai loại chân lý -- chân lý rốt ráo và chân lý ước định. Ý niệm về một cái ngã chỉ là một khái niệm, một ước định. Người Mỹ, người Thái, thầy giáo, học sinh, tất cả chỉ là sự chế định mà thôi Một cách rốt ráo thì chẳng có gì cả Chúng chỉ là đất, nước, gió, lửa -- những yếu tố tạm thời kết hợp lại với nhau

Chúng ta gọi cái cơ thể này là ta, nhưng một cách rốt ráo, chẳng có gì là ta cả, chỉ có "ANATTA," vô ngã mà thôi. Muốn biết rõ sự vô ngã, bạn phải hành thiền. Nếu bạn chỉ suy tư tìm hiểu, đầu bạn sẽ nổ tung. Một khi bạn hiểu rõ vô ngã, tức khắc gánh nặng của cuộc sống sẽ được nhấc đi. Đời sống của gia đình bạn, công việc của bạn, , tất cả đều trở nên dễ dàng hơn Khi không có cái nhìn chật hẹp về ngã nữa, bạn sẽ không còn dính mắc vào hạnh phúc Và khi bạn không còn dính mắc vào hạnh phúc, bạn bắt đầu có hạnh phúc thực sự.

Ngắn và thẳng

Một bà già mộ đạo từ một tỉnh kế cận đến Wat Pah Pong hành hương. Bà thưa với ngài Ajahn Chah rằng bà chỉ có thể ở đây một thời gian ngắn thôi vì bà còn phải trở về chăm sóc mấy đứa chắt của bà. Bà cũng thưa với ngài là vì bà đã quá già nên xin ngài ban cho một thời pháp ngắn.

Ngài Ajahn Chah mạnh mẽ trả lời: Này, bà cụ hãy lắng tai nghe. Ở đây không có ai hết, chỉ như vậy thôi. Không ai là chủ nhân, không có ai già, không có ai trẻ, không có ai tốt, không có ai xấu, không có ai mạnh, không có ai yếu. Chỉ có vậy thôi, vậy thôi. Tất cả đều trống rỗng, chỉ có các yếu tố khác nhau của thiên nhiên, chúng nó tác dụng hỗ tương với nhau thôi. Không có ai sinh ra và chẳng có ai chết đi. Người nào nói về cái chết là người đó nói chuyện như đứa con nít không hiểu gì hết Trong ngôn ngữ cua Tâm, nghĩa là ngôn ngữ của Phật Pháp, không có chuyện đó

Khi chúng ta gánh một gánh nặng, gánh đó thật nặng nề, nhưng khi không có ai gánh cái gánh nặng đó thì chẳng có vấn đề gì trên đời này nữa Đừng tìm kiếm điều tốt, điều xấu hay bất cứ điều gì hết Đừng là gì hết. Không có gì nữa hết Chỉ có vậy.

Nước ngầm

Phật Pháp không riêng của ai; Phật Pháp không có sở hữu chủ Phật Pháp phát khởi khi thế giới hiện khởi, nhưng đứng riêng độc lập một mình như sự thật muôn đời. Phật Pháp luôn luôn có mặt nơi đây, không dời đổi, không biên cương, dành sẵn cho mọi người muốn tìm đến với nó. Phật Pháp cũng như nước ngầm trong lòng đất ai đào giếng sẽ bắt gặp chỗ nước ngầm đó. Dầu bạn có đào giếng hay không, nước ngầm vẫn luôn luôn ở đấy, ẩn tàng sau lưng mọi vật

Khi tìm kiếm Phật Pháp, chúng ta có khuynh hướng tìm kiếm quá xa, chúng ta rướn quá độ, với quá xa, nên bỏ qua phần cốt tủy Phật Pháp không phải ở đàng kia, hay ở chỗ nào xa lắc xa lơ, phải đi một chuyến thật xa, hay phải dùng viễn vọng kính, mới tìm thấy được Phật Pháp ở ngay tại đây, rất gần với chúng ta, là yếu tính thật sự của chúng ta, là vô ngã Khi chúng ta nhìn thấy yếu tính này, mọi vấn đề không còn nữa, mọi rắc rối biến mất hết. Tốt, xấu, sướng, khổ, sáng, tối, ta, người,..., chỉ còn là những hiện tượng trống rỗng. Nếu chúng ta biết được điều thiết yếu này, ý thức xưa cũ của chúng ta về tự ngã sẽ không còn nữa và chúng ta trở nên thật sự tự do

Chúng ta thực hành sự xả bỏ, chứ không trì thủ. Nhưng trước khi có thể xả bỏ Thân và Tâm, chúng ta phải biết rõ bản chất của nó. Khi ấy sự xả bỏ xảy ra tự nhiên.

Không có gì là ta hay của ta, tất cả đều vô thường. Tại sao chúng ta không thể nói Niết Bàn là của ta? Bởi vì những kẻ chứng ngộ Niết Bàn không còn có tư tưởng về cái ta vàcủa ta nữa Nếu còn có tư tưởng về ta và của ta, họ không thể nào thấy được Niết Bàn. Dầu họ biết rằng mật là ngọt, nhưng họ không còn nghĩ Tôi đang nếm vị ngọt của mật.

Con đường Phật Pháp là phải bước tới hoài, nhưng Chân Phật Pháp không đi tới, không đi lui, cũng không đứng yên một chỗ.

Niềm vui của Đức Phật

Nếu mọi sự đều vô thường, bất xứng ý và vô ngã, mục tiêu của sự sống là gì? Một người ngắm nhìn dòng sông chảy qua. Nếu anh ta không muốn nó chảy, không muốn dòng sông liên tục thay đổi theo bản chất của nó, anh ta sẽ phải nhận chịu sự đau khổ lớn lao Một người khác, ý thức được rằng bản chất của dòng sông là thay đổi không ngừng, dù mình có thích như vậy hay không, anh ta sẽ không cảm thấy đau khổ Biết được sự sống cũng như dòng sông này, không có sự vui sướng lâu dài, không có tự ngã, chính là tìm được chân lý vững bền và không có sự đau khổ, chính là tìm ra được sự an tịnh thật sự trên đời

Người ta có thể nói, "Thế thì ý nghĩa của cuộc đời là gì?" "Con người sinh ra làm chi?" Tôi không thể trả lời các câu hỏi đó Tại sao bạn ăn? Bạn ăn để không phải ăn thêm nữa Bạn sanh ra để không phải sanh ra nữa.

Giải thích bản chất thực sự của sự vật, về sự trống rỗng của chúng ta, là một việc khó khăn. Nghe được giáo pháp, con người phải tìm ra phương cách để hiểu.

Tại sao chúng ta hành thiền? Nếu chúng ta không hỏi tại sao, chúng ta được an nhiên tự tại rồi đó. Buồn rầu đau khổ không thể xảy đến với người hành thiền như thế này.

Ngũ uẩn là những kẻ giết người. Bám lấy thân thì sẽ bám lấy tâm, và ngược lại. Chúng ta hãy ngưng lại, đừng tin tưởng tâm của chung ta nữa. Hãy dùng giới luật và sự an tịnh tâm để giữ gìn chánh niệm và tỉnh thức thường trực Khi ấy bạn sẽ nhận chân được rằng mọi sự đều vô thường, bất xứng ý và trống rỗng, cùng lúc bạn sẽ nhìn thấy hạnh phúc và đau khổ xảy ra riêng rẽ Trong sự tĩnh lặng đó, niềm vui chân thực của Đức Phật sẽ đến

Lượm xoài

Khi bạn có được trí tuệ, sự tiếp xúc với đối tượng giác quan, cho dù tốt hay xấu, vui sướng hay đau khổ, cũng giống như đứng dưới gốc cây xoài lượm trái trong khi có kẻ khác leo lên cây rung cho bạn. Chúng ta chỉ việc lựa xoài tốt và xoài thúi mà chẳng nhọc công vì chúng ta không phải leo lên cây.

Như vậy nghĩa là gì? Mỗi đối tượng giác quan đến với chúng ta, mang lại cho chúng ta kiến thức. Chúng ta không cần phải làm đẹp chúng. Tám ngọn gió của thế gian -- được mất, vinh nhục, khen chê, đau khổ và vui sướng, cứ tới tự nhiên Nếu tâm của bạn đã phát triển được sự yên tĩnh và trí tuệ, bạn có thể lượm và lựa một cách thoải mái Cái mà người khác có thể gọi là tốt hay xấu, đó hay đây, vui sướng hay đau khổ, đều lợi lộc cho bạn, bởi vì kẻ khác leo lên cây xoài rung cho bạn, và bạn chẳng có điều gì phải sợ hãi

Tám ngọn gió thế gian cũng giống như những trái xoài rớt xuống cho bạn Bạn hãy dùng định lực và tâm yên tịnh để chiêm ngưỡng và thu thập. Biết trái xoài nào tốt, trái xoài nào thuí, chính là trí tuệ, tức là sự minh sát (vipassana). Bạn không tạo ra trí tuệ. Khi có trí tuệ, nội quán (insight) tự nhiên phát sinh. Dầu rằng tôi gọi nó là trí tuệ, bạn không nhất thiết phải cho nó một cái tên.

Tôi nói ngôn ngữ Zen

Một thiền sinh Zen hỏi Ngài Ajahn Chah:

- Sư bao nhiêu tuổi? Sư sống ở đây quanh năm suốt tháng, phải không?

Ngài Ajahn Chah trả lời:

- Tôi không sống ở đâu hết. Ông không kiếm ra tôi ở đâu hết. Tôi không có tuổi tác gì hết. Muốn có tuổi tác thì phải hiện hữu, mà nghĩ rằng mình hiện hữu là chuốc lấy rắc rối rồi Chúng ta không tạo ra vấn đề thì thế giới cũng không có rắc rối. Đừng tạo ra cái tự ngã. Chẳng có gì đáng nói thêm nữa. Có lẽ thiền sinh Zen này nhìn ra được rằng cốt tủy của Thiền Minh Sát (vipassana) không khác biệt với cốt tủy của Zen.

Chiêng im lặng

Sống trong thế gian mà hành thiền, người khác thấy bạn chẳng khác nào cái chiêng không được đánh động và không tạo nên âm thanh nào hết Họ thấy bạn như vô dụng, điên rồ, thất bại Nhưng thực ra điều ngược lại thì đúng hơn

Sự thực ẩn tàng trong sự không thực, cũng như tính thường hằng ẩn tàng trong sự vô thường

Không có gì đặc biệt

Người ta thường hỏi dọ tôi về sự hành trì riêng của tôi Tôi chuẩn bị tâm tư như thế nào khi ngồi thiền? Không có gì đặc biệt hết' Tâm tôi để yên chỗ hồi nào tới giờ nó ở Họ hỏi tôi, "Thế thì Ngài là một vị A-La-Hán chăng?" (ALa-Hán là một vị tu hành đã đạt đến mức độ cao của sự tiến bộ về tâm linh.) Tôi có biết đâu? Tôi như cây cổ thụ đầy lá hoa, hoa và trái Chim chóc tới ăn và làm tổ trong cây đó. Nhưng cây cổ thụ đó không hiểu biết về thân phận nó. Nó cứ sống tự nhiên vậy thôi, nó sao nó vậy.

Bên trong bạn không có gì cả

Năm thứ ba tôi làm tỳ kheo, tôi có sự nghi ngờ về bản chất của Định và Trí Tuệ Quá muốn kinh nghiệm trạng thái Định, tôi không ngừng cố gắng hành trì Khi ngồi tham thiền, tôi cố gắng hình dung ra tiến trình đó, và do đó tâm tôi bị chia tách một cách đặc biệt.

Khi tôi không làm gì đặc biệt hết và không tham thiền thì tôi tốt, không có làm sao Nhưng khi nào tôi quyết tâm tập trung tư tưởng thì tâm tôi trở nên cực kỳ bấn loạn.

Tôi tự hỏi, "Chuyện gì vậy? Tại sao nó như thế này?" Sau một thời gian tôi nhận ra rằng sự tập trung tâm ý trong việc hành thiền cũng giống như hít thở vậy thôi. Nếu bạn nhất định cố gắng thở sâu hay cạn, mau hay chậm, việc hít thở trở nên khó khăn. Còn nếu cứ xuôi thuận theo nó, không cần ý thức việc hít vào thở ra, việc hít thở trở nên tự nhiên và trôi chảy. Tương tự như vậy, mọi cố gắng bắt buộc mình trở nên tĩnh lặng chỉ là thể hiện sự bám víu và ham muốn. Làm như vậy chỉ cản trở sự định tâm mà thôi

Thời gian trôi qua, tôi tiếp tục hành trì với lòng tin tưởng vững chắc và sự hiểu biết càng lúc càng lớn mạnh hơn lên Dần dà tôi bắt đầu thấy diễn tiến tự nhiên của việc hành thiền Vì nhận ra rằng những ước muốn của tôi rõ ràng là một chướng ngại, tôi hành trì một cách cởi mở hơn, khảo sát các yếu tố của tâm khi chúng xảy ra. Tôi ngồi và theo dõi, ngồi và theo dõi, cứ như vậy hoài.

Một ngày nọ, vào khoảng 11 giờ đêm, sau khi ngồi thiền xong tôi đi kinh hành Trong đầu tôi khi đó trống trơn không có tư tưởng nào hết. Tôi đang ở tu viện trong rừng mà có thể nghe những tiếng ồn ào và tiếng ca hát của cuộc hội hè đình đám đang diễn ra trong làng cách tu viện một khoảng xa. Khi cảm thấy mỏi mệt do việc hành thiền, tôi trở về cốc của mình. Khi tôi ngồi xuống, tôi nhận thấy tôi không ngồi vô thế kiết già mau lẹ như thường lệ. Tâm tôi tự nó muốn tiến vô trạng thái Định thâm sâu. Tâm tự nó như thế đó. Tôi tự nghĩ, "Tại sao như vậy?" Khi tôi ngồi xuống, tôi thấy tĩnh lặng hết sức Tâm tôi vững vàng và tập trung tốt Không phải là tôi không nghe được tiếng ca hát từ trong làng, nhưng tôi có thể làm cho tôi không nghe tiếng ca hát đó nếu tôi muốn như vậy.

Ở trạng thái nhất tâm này, tôi xoay nó hướng về các âm thanh thì tôi nghe được các âm thanh đó. Khi tôi không hướng tâm về các âm thanh thì hoàn toàn yên lặng Lúc âm thanh tới, tôi quan sát kẻ đang chú tâm đến âm thanh, kẻ này hoàn toàn tách biệt với âm thanh. Tôi quán tưởng như vậy. Đây là trạng thái định, phải không? Không phải trạng thái này thì còn trạng thái nào khác hơn? Tôi có thể nhìn thấy tâm tôi tách rời khỏi đối tượng nó nhìn như cái chén này và ấm nước này vậy Tâm và âm thanh không hề dính liền với nhau Tôi tiếp tục xét như vậy, rồi tôi hiểu Tôi nhìn thấy cái nối liền chủ thể và khách thể lại với nhau, và khi sự nối liền này bị phá vỡ, sự an tịnh thật sự hiển lộ.

Lần đó, tâm tôi không để ý đến chuyện gì khác. Nếu tôi muốn ngưng hành thiền, tôi có thể ngưng, như vậy mà không thấy khó chịu. Khi một nhà sư ngưng hành thiền, thầy thường tự hỏi, "Ta làm biếng chăng? Ta mệt mỏi chăng? Ta bất an chăng?" Không, tâm tôi lúc đó không làm biếng, không mệt mỏi, cũng không bất an. Tôi chỉ thấy trọn vẹn và đầy đủ về mọi mặt.

Khi tôi ngưng hành thiền để nghỉ ngơi một lát, chỉ có hành động ngồi là ngưng lại thôi Tâm tôi vẫn y nguyên như trước, không thay đổi Khi tôi nằm xuống, tâm tôi vẫn tĩnh lặng y như trước Khi đầu tôi chạm lên chiếc gối, tâm tôi xoay vào trong. Tôi không biết nó xoay vô trong chỗ nào, nhưng nó xoay vô trong như điện được bật lên vậy, và toàn thân tôi nổ bùng ồn ào; sự nhận thức thì vô cùng tinh tế Vượt qua điểm đó, tâm bước sâu vô nữa, bên trong không có gì hết, hoàn toàn không có gì hết, không có gì vô trong hết, không có gì có thể đạt tới hết. Sự nhận biết ngưng lại bên trong một lúc rồi trở ra. Không phải tôi kéo nó ra, không đâu, tôi chỉ là một quan sát viên, là người nhận biết mà thôi.

Khi tôi ra khỏi tình trạng này, tâm tôi trở lại trạng thái bình thường, và một câu hỏi nảy lên, "Cái đó là cái gì vậy?" Câu trả lời xảy đến là, "Những sự việc nay, chúng chỉ la như vậy, như vậy thôi. Không cần phải nghi ngờ chúng nó." Tôi chỉ nói có bấy nhiêu, và tâm tôi chấp nhận như vậy

Sau khi ngưng nghỉ một lúc, tâm tôi lại quay bật vô trong Tôi không quay nó; chính nó tự quay vô trong lây một mình. Khi tâm đi vô trong, nó lại đi tới bờ mé như lần trước Lần thứ nhì này thân thể tôi vỡ thành từng mảnh vụn. Và tâm tôi đi sâu hơn nữa, tĩnh lặng, cùng tột Khi tâm tiến vô và đã lưu lại một thời gian lâu như ý nó muốn, nó lại ra trơ lại, và tôi trở về trạng thái bình thường Trong thời gian này, tâm tự nó hành động, tôi chẳng hề có ý bắt nó đi vô hay đi ra gì hết. Tôi chỉ nhận biết và quan sát những gì xảy ra vậy thôi. Tôi không nghi ngờ. Tôi chỉ tiếp tục ngồi thiền và quán tưởng mà thôi.

Lần thứ ba tâm tiến vô, toàn bộ thế giới đều tan vỡ: đất đai, cây cỏ, đồi núi, người... , tất cả chỉ là khoảng trống. Không một vật gì còn lại hết. Khi tâm thức đã tiến vô và lưu lại một thời gian như nó muốn, nó rút ra và trở lại trạng thái bình thường. Tôi không biết nó trụ như thế nào, những chuyện đó khó thấy và khó diễn tả. Không có gì có thể dùng để so sánh với tình trạng đó được.

Về ba lần kinh nghiệm này, ai nói được là chuyện gì đã xảy ra? Ai biết được điều đó? Tôi có thể gọi đó là gì? Điều tôi nói ở đây chỉ là vấn đề bản thể của tâm Không cần phải bàn tới việc phân loại các tâm hay tâm sở Bằng lòng tin sâu chặt, tôi tiến vô hành thiền, sẵn sàng liều mạng, và khi tôi ra khỏi kinh nghiệm này thì toàn thể thế giới đã thay đổi hẳn Mọi kiến thức và hiểu biết đều đã biến thái Nếu có người nào trông thấy tôi thì chắc người đó nghĩ là tôi đã điên mất rồi Thật vậy, người nào không chánh niệm vững vàng rất dễ trở nên điên khùng, bởi vì nhận thức về thế giới vũ trụ hoàn toàn thay đổi hẳn so với trước. Thực ra chỉ có "cái ta" là thay đổi mà thôi. Tuy vậy, cái ta thay đổi đó vẫn chỉ là một người với cái ta trước kia. Thiên hạ nghĩ thế này, tôi nghĩ thế khác. Thiên hạ nói như thế này, tôi nói như thế khác. Tôi không còn đồng nhất với bàng dân thiên hạ như trước nữa

Khi tâm tôi đạt tới sức mạnh tột độ của nó thì căn bản ở đây là năng lực tinh thần, năng lực của sự tập trung tâm ý. Trong trường hợp tôi vừa mô tả, kinh nghiệm đó đạt trên năng lực của định. Khi định đạt tới trình độ này, minh sát tự nó diễn tiến trong khi hành giả không cần phải cố gắng.

Nếu bạn hành trì như thế này, bạn sẽ không phải tìm kiếm ở đâu xa. Bạn thân ơi, bạn còn chần chờ gì nữa mà không thử đi?

Có một chiếc thuyền bạn có thể dùng để qua bên kia bờ sông. Tại sao bạn chưa chịu bước lên thuyền? Hay là bạn thích bùn sình hơn? Tôi có thể chèo chống ra khơi bất cứ lúc nào, nhưng mà tôi còn ở đây chờ bạn đó!

Hành thiền là nhìn thẳng vào tâm mình - Vấn đạo với Ajahn Chah

Sau đây là những lời vấn đạo của một thiền sinh Tây phương với ngài Ajahn Chah.

Hỏi: Thưa thầy, tôi đã cố gắng hết sức để hành thiền, nhưng dường như tôi chẳng đạt được chút kết quả nào. Tôi phải làm sao đây?

Đáp: Điều quan trọng trong lúc hành thiền là đừng mong muốn đạt được cái gì. Lòng mong mỏi giải thoát hay giác ngộ là một chướng ngại cho sự giải thoát Dù bạn có nỗ lực hành thiền đến mức độ nào đi nữa, hoặc hành thiền suốt ngày đêm mà vẫn còn ôm ấp tư tưởng là sẽ đạt được cái gì đó, tâm bạn sẽ không bao giờ bình an, tĩnh lặng. Nỗ lực hành thiền với ước muốn đạt được cái gì là nguyên nhân tạo ra sự hoài nghi và bất an Người hành thiền với ước muốn đạt được cái gì sẽ không bao giờ tiến bộ bởi vì trí tuệ không thể khởi sinh từ lòng ham muốn Vậy thì cứ thản nhiên thực tập, chú tâm theo dõi thân tâm, và đừng mong ước đạt thành gì cả. Đừng dính mắc vào sự giải thoát, giác ngộ. Ngoài ra, khi bạn bắt đầu hành thiền, và khi tâm bắt đầu yên tịnh, bạn liền nghĩ rằng, "Ồ, không biết như vầy đã đến tầng thiền-na thứ nhất chưa? Còn phải

bao lâu nữa?" Ngay lúc khởi tâm như thế, bạn mất hết tất cả. Cách hay nhất là cứ tiếp tục theo dõi đề mục và để trí tuệ phát triển một cách tự nhiên.

Bạn cứ tiếp tục chú tâm theo dõi mọi diễn biến của thân tâm mà đừng nghĩ gì đến việc đánh giá trình độ mình, không cần biết mình đang ở tuệ nào, mức độ nào. Bạn càng chú tâm theo dõi thân tâm bao nhiêu, bạn càng thấy rõ bấy nhiêu. Nếu bạn hoàn toàn tập trung tâm ý vào đề mục, bạn sẽ không còn băn khoăn lo lắng đến chuyện đã đạt đến trình độ nào. Cứ tiếp tục đi đúng đường rồi chân lý sẽ hiển lộ một cách tự nhiên.

Làm sao có thể nói cốt tủy của việc thực hành? Đi tới cũng không đúng! Đi lui cũng không đúng! Đứng yên một chỗ cũng không đúng! Không có cách nào để đo lường hay phân loại sự giải thoát.

Hỏi: *Tôi vẫn còn suy nghĩ nhiều, vẫn còn bị phóng tâm nhiều, mặc dầu tôi rất cố gắng chú tâm chánh niệm. Tại sao?*

Đáp: Đừng lo lắng, băn khoăn về chuyện đó. Hãy cố gắng giữ tâm an trụ trong hiện tại. Bất kỳ tư tưởng gì hiện ra trong tâm bạn, bạn phải chú tâm ghi nhận nó. Những phóng tâm ấy sẽ tự động ra đi. Cũng đừng ao ước sẽ xua đuổi được chúng, cứ thực hành rồi bạn sẽ đạt được trạng thái tự nhiên. Cũng không nên có sự phân biệt giữa tốt và xấu, giữa nóng và lạnh. Chẳng có tôi, chẳng có anh, và chẳng có tự ngã gì cả. Chúng thế nào thì nhìn chúng thế ấy. Khi bạn ôm bát đi khất thực, bạn chẳng cần làm chuyện gì đặc biệt cả, chỉ đơn thuần đi và chú tâm vào những gì đang xảy ra. Chẳng cần phải dính mắc vào sự tĩnh lặng hay độc cư. Nghĩa là đừng bao giờ có tư tưởng: tôi phải thiền một mình ở một nơi yên tĩnh mới tiến bộ được. Bất cứ đi nơi đâu bạn cũng có thể thiền được. Khi bạn ở đâu bạn cũng đều phải biết mình và chú tâm chánh niệm một cách tự nhiên. Nếu có sự nghi ngờ xuất hiện, phải theo dõi sự nghi ngờ đến và đi. Chỉ giản dị thế thôi. Không bám víu hay nắm giữ điều gì, vật gì, dâu tốt hay xấu. Trong khi đi kinh hành, thỉnh thoảng bạn có thể gặp vài trở ngại. Chẳng hạn, tư tưởng của bạn bị ô nhiễm và hướng đi nơi khác, khiến bạn không còn chú tâm vào bước đi nữa. Gặp những trường hợp phiền não đến quấy nhiễu bạn như thế, bạn chỉ cần nhìn chúng, chúng sẽ ra đi. Đừng bao giờ suy nghĩ, bận tâm đến những trở ngại đã trôi qua. Đừng ưu tư về những chuyện gì sắp hay chưa xảy ra. Hãy an trú trong hiện tại.

Đừng quan tâm đến chiều dài của con đường đi, cũng đừng dính mắc vào nó nữa. Khi thực tập đã thuần thục, tự nhiên sự quân bình sẽ đến với bạn.

Hỏi: *Tôi phải khởi đầu việc hành thiền như thế nào? Có cần phải có đức tin trước khi thực hành không?*

Đáp: Một số người bắt đầu việc thực hành khi họ đã có một số đức tin và hiểu biết về Phật Pháp. Đó là chuyện tự nhiên. Nhưng như thế không có nghĩa là phải có đức tin và hiểu biết Phật Pháp mới chịu đi hành thiền. Chúng ta có thể hành thiền, và phải hành thiền mà không cần phải có điều kiện nào cả. Điều quan trọng là phải thực sự muốn nhìn vào bên trong của Tâm mình, hoàn cảnh của chính mình, hiểu Tâm mình một cách trực tiếp. Sau đó, tự nhiên đức tin và sự hiểu biết chín mùi trong tâm.

Hỏi: *Trong khi hành thiền, chúng tôi có cần đi sâu vào Định hay không?*

Đáp: Trong khi ngồi thiền, nếu tâm bạn bắt đầu yên tĩnh và định thì đó là điều tốt, vì bạn có thể dùng chúng làm dụng cụ để tiến xa hơn. Nhưng bạn cần thận trọng và đừng bị dính chặt vào sự yên tịnh. Nếu bạn ngồi chỉ với mục đích đạt đến định tâm thì bạn sẽ cam thấy hạnh phúc và sung sướng, nhưng bạn đã phí thì giờ. ***Mục đích của hành thiền là ngồi và để cho tâm an định, rồi dùng tâm định này để quan sát bản chất của Thân và Tâm.*** Ngoài ra, nếu bạn chỉ muốn đạt tới định tâm, bạn sẽ đạt được sự an tịnh và đè nén được nhiều phiền não trong lúc bạn ngồi, nhưng khi hết hành thiền, sự an tịnh và định tâm cũng mất luôn. Giống như bạn lấy một tảng đá để đè lên hố rác, khi bạn nhấc tảng đá đi, hố rác vẫn còn. Ngồi lâu hay mau không thành vấn đề. Bạn đừng để mình bị lạc vào trong an tịnh mà phải dùng sự an tịnh của mình để quan sát sâu xa hơn bản chất của Thân và Tâm. Đó chính là phương cách giúp bạn giải thoát thực sự.

Quan sát Thân - Tâm một cách trực tiếp nhất, đó là không dùng sự suy nghĩ, tưởng tượng để nhìn Thân - Tâm. Có hai trình độ quan sát. Một là suy nghĩ và đi lang thang từ điểm này đến điểm khac, khiến bạn bị dính mắc vào những tri giác hời hợt giả tạo, chỉ có bề mặt mà không có thực chất. Loại quan sát thứ hai là một sự an tịnh, định tâm và lắng nghe bên trong. Chỉ khi nào có tâm định, tỉnh và an tịnh, lúc ấy chân trí tuệ mới phát sinh một cách tự nhiên Thoạt đầu, trí tuệ chỉ là một âm vang nhẹ nhẹ, một mầm cây yếu mềm vừa nhô lên khỏi mặt đất Nếu bạn không hiểu điều này, bạn có thể nghĩ quá nhiều đến nó, săn sóc nó quá nặng tay khiến nó chết một cách đau đớn dưới chân bạn. Nếu bạn cảm nhận nó một cách lặng lẽ, từ đó bạn có thể thấy được căn bản của tiến trình Thân và Tâm. Từ nhận thức này bạn sẽ thấy được vô thường và bản chất vô ngã của Thân và Tâm.

Hỏi: *Nhưng nếu chúng tôi không tìm kiếm gì cả thì làm sao gặp được Phật Pháp?*

Đáp: Bất kỳ chỗ nào bạn nhìn đều là Pháp--xây dựng nhà cửa, đi trên đường cái, ở trong nhà tắm, hay ở trong thiền đường này,..., tất cả đều là Pháp. Khi bạn hiểu biết đúng thì không có gì trên thế gian này mà không phải là Pháp cả.

Nhưng bạn phải hiểu rằng hạnh phúc và đau khổ, vui và buồn luôn luôn ở với ta Khi bạn hiểu rõ bản chất của chúng, Phật và Pháp cũng ở ngay đây Khi bạn thấy một cách rõ ràng, mỗi thời khắc của kinh nghiệm đều là Pháp Nhưng phần lớn chúng ta có phản ứng một cách mê muội Trước lạc thú, "Tôi thích cái này, tôi muốn được nhiều hơn." Và trước những gì không vừa lòng, "Đi đi, tôi không thích cái đó; tôi không muốn nữa." Nếu bạn hoàn toàn mở rộng tầm mắt trước mọi diễn biến của thế gian mà không có thái độ mê muội như trên, bạn với Phật sẽ là một.

Một khi bạn đã hiểu rõ, đó chỉ là một vất đề đơn giản và trực tiếp. Khi lạc thú phát sinh, nên hiểu rằng nó không phải là ta, là của ta. Khi đau khổ phát sinh, cũng nên hiểu rằng nó không phải là ta, là của ta, đau khổ hay khoái lạc đều biến mất. Nếu bạn không chấp giữ các hiện tượng xảy ra, không đồng hoá chúng với mình, không xem chúng là sở hữu của mình, tâm sẽ đạt được trạng thái quân bình Sự quân bình này là chánh đạo, những lời dạy của Đức Phật, dẫn đến giải thoát Thường chúng ta hay kỳ vọng, "Tôi có thể đạt được tầng thiền này hay tầng thiền kia không?" hay, "Tôi có thể phát triển năng lực gì?" Như vậy là chúng ta đã bỏ qua những lời dạy của Đức Phật để nhảy sang một lãnh vực khác thật sự chẳng hữu dụng chút nào. Nếu bạn thật sự muốn, bạn có thể tìm thấy Đức Phật trong những sự vật đơn giản nhất trước mắt bạn, và có thể đạt được cốt tuỷ của sự quân bình này bằng tâm xả bỏ.

Bước đầu thực hành, điều quan trọng là bạn phải có một hướng đi thích hợp Thay vì cứ đi càn, đến đâu thì đến, bạn phải có một bản đồ hay được một người đã từng đi trên đường này hướng dẫn Con đường giải thoát mà Đức Phật là người đầu tiên chỉ dẫn là Trung Đạo, nằm giữa hai thái cực, lợi dưỡng và khổ hạnh Tâm phải mở rộng trước mọi kinh nghiệm, không mất quân bình hay rơi vào những cực đoan. Được vậy, bạn sẽ nhìn sự vật với tâm tự nhiên, không dính mắc mà cũng không hất huỉ. Khi hiểu rõ được sự quân bình này thì Đạo sẽ rõ dần. Khi sự hiểu biết được phát triển là lúc lạc thú đến, bạn hiểu ngay nó là vô thường, bất an và trống rỗng. Khi đau buồn và thất vọng đến, bạn cũng xem chúng như vậy: vô thường, bất an và trống rỗng Cuối cùng, khi đã đạt được một đoạn khá xa trên con đường, bạn sẽ thấy rõ ràng rằng trên thế gian này chẳng có gì có giá trị, chẳng có gì cần phải nắm giữ. Mọi vật chẳng khác nào những vỏ chuối hay vỏ dừa, chẳng có gì hấp dẫn Khi bạn nhìn thấy mọi vật trên thế gian đều là những vỏ chuối và vỏ dừa, bạn sẽ tự do đi trên thế gian này, không có gì khiến bạn bực mình chán nản. Lúc ấy bạn đã đi trên con đường dẫn đến giải thoát.

Hỏi: *Ngài có đòi hỏi thiền sinh phải theo những khoá thiền dài ngày, hành thiền tích cực và tịnh khẩu không?*

Đáp: Vấn đề này tùy thuộc vào từng cá nhân Bạn phải tập hành thiền trong mọi hoàn cảnh, ở chợ hay độc cư trong rừng. Dĩ nhiên hành thiền nơi yên tĩnh thì tốt hơn. Đó là lý do chúng tôi sống ở trong rừng. Lúc

mới thực hành, bạn phải làm mọi việc một cách chậm chạp, phải chánh niệm trong khi đi. Sau đó bạn có thể học chánh niệm trong mọi hoàn cảnh.

Một số người xin được hành thiền tích cực, tịnh khẩu trong sáu tháng hay một năm. Nhưng không có luật lệ nào về việc này. Đó phải là quyết định của cá nhân. Cũng như những chiếc xe bò mà các nông dân sử dụng quanh đây - khi muốn chở hàng nhiều thì họ phải thêm sức mạnh vào xe, thay bánh xe mạnh hơn và thêm bò kéo. Họ có thể làm được điều ấy hay không? Cũng vậy, thiền sư và thiền sinh phải linh động trong việc này. Thiền sinh có thật sự muốn thế không? Có đúng lúc không? Phải tế nhị, linh động, hiểu và tôn trọng giới hạn của mình. Đó cũng là trí tuệ.

Đức Phật dạy hai loại thực hành: Giải thoát bằng trí tuệ và giải thoát bằng hành thiền.

Những người ***giác ngộ bằng trí tuệ*** chỉ cần nghe Pháp và tức thì có tri kiến. Bởi vì toàn bộ giáo lý đều dạy xả bỏ mọi vật, để mọi vật như vậy, họ thực hành xả bỏ theo lối tự nhiên chẳng cần phải qua nỗ lực tinh tấn hay định tâm. Lối thực hành đơn giản này cuối cùng có thể đưa họ đến chỗ không còn tự ngã, nơi đó không còn gì để xả bỏ và không còn gì để nắm giữ.

Những người ***giác ngộ bằng thiền định*** cần phải có nhiều thì giờ để định tâm hơn. Họ phải ngồi hay thực hành theo một số kỷ luật đặc biệt và dài ngày. Đối với họ, sự định tâm này nếu sử dụng đúng cách sẽ trở thành cơ sở để tiến sâu vào minh sát. Một khi tâm đã định, cũng giống như học xong bậc trung học, bấy giờ họ có thể vào đại học và học bất cứ ngành nào thích hợp với họ. Một khi tâm định đã mạnh họ có thể tiến đến những tầng thiên định cao hơn hay dùng tâm định để phát triển tất cả các mức độ của minh sát. Dù giải thoát bằng trí tuệ hay giải thoát bằng thiền định, chúng ta đều phải qua con đường thực hành. Mọi phương cách thực hành mà không có sự dính mắc, chấp thủ đều đưa đến giải thoát.

Hỏi: *Cần phải thực hành pháp niệm tâm từ cùng lúc với thiền minh sát không?*

Đáp: Lập đi lập lại những câu niệm tâm từ đem lại kết quả tốt đẹp. Nhưng đó chỉ là sự thực tập căn bản cho những người mới hành thiền. Khi bạn đã thực sự nhìn thấy bên trong tâm bạn và thực hành phần tinh tuý của Phật Giáo một cách đứng đắng thì tâm từ của bạn tự nhiên phát triển. Khi bạn xả bỏ tự ngã và các thứ khác thì bạn sẽ có một sự phát triển sâu xa và tự nhiên khác hẳn với người sơ cơ, lập đi lập lại câu "Cầu mong cho tất cả chúng sinh an vui hạnh phúc, cầu mong cho tất cả chúng sinh tránh khỏi mọi điều đau khổ."

Hỏi: *Chúng tôi phải đi đâu để nghiên cứu Phật Pháp?*

Đáp: Khi bạn tìm thấy Phật Pháp, bạn sẽ nhận thấy Phật Pháp không ở trong rừng sâu hay trên núi cao. Phật Pháp cũng không ở trong hang động hay trong tu viện. Phật Pháp ở ngay trong tâm. Ngôn ngữ của Phật Pháp không phải là tiếng Thái, tiếng Miến hay tiếng Pali. Phật Pháp có ngôn ngữ riêng, ngôn ngữ chung của mọi người, ngôn ngữ của kinh nghiệm gặt hái qua thực hành. Có một sự khác biệt lớn lao giữa sự chế định của thế tục và kinh nghiệm trực tiếp. Người nào nhúng tay vào ly nước nóng đều cảm thấy nóng. Nhưng sự nóng này được diễn tả bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Cũng vậy, người nào nhìn sâu vào tâm đều có cùng kinh nghiệm như nhau, chẳng liên quan gì đến quá trình văn hóa hay ngôn ngữ. Nếu tâm bạn nếm được hương vị của giáo pháp thì bạn trở thành một với mọi người, chẳng khác nào gia nhập chung một đại gia đình.

Hỏi: *Phật Giáo có khác biệt nhiều với các tôn giáo khác không?*

Đáp: Mục đích của tôn giáo, trong đó có Phật Giáo, là đem lại hạnh phúc cho con người, bằng cách giúp họ thấy một cách rõ ràng và chân thật sự vật nó như thế nào. Bất kỳ tôn giáo nào, hệ thống tín ngưỡng hay

đường lối thực hành nào giúp con người thấy rõ chân tướng của sự vật, đều có thể gọi là Phật Giáo, nếu bạn muốn.

Trong đạo Thiên Chúa, một trong những ngày lễ quan trọng là Lễ Giáng Sinh. Năm ngoái, một nhóm nhà sư Tây phương đã tổ chức một ngày Giáng Sinh đặc biệt, với một lễ tặng quà và làm phước. Một số thiện nam tín nữ thắc mắc điều đó, "Tại sao đã xuất gia thành sư sãi Phật Giáo rồi mà các vị này còn tổ chức Lễ Giáng Sinh? Bộ đó không phải là lễ của Thiên Chúa Giáo sao?"

Trong buổi thuyết pháp, tôi đã giải thích tại sao mọi người trên thế giới đều có một căn bản như nhau Gọi là người Âu, người Hoa kỳ, hay người Thái, chỉ là muốn nói đến chỗ họ sinh hay màu tóc của họ, nhưng Thân và Tâm của họ đều có cùng bản chất như nhau Tất cả đều ở trong một gia đình nhân loại, có cùng đặc tính giống nhau, đó là đều phải sinh ra, đều phải già, đều phải chết. Khi bạn hiểu được điều đó, sự khác biệt không còn quan trọng nữa. Cũng vậy, lễ Giáng Sinh là một dịp để mọi người cố gắng giúp đỡ người khác bằng những việc làm tốt đẹp của mình. Đó là điều quan trọng và kỳ diệu Bạn có thể gọi đây là ngày gì cũng được, chăng ăn nhằm gì điều đó cả.

Bởi thế tôi mới nói với mọi thiện tín, "Hôm nay là ngày Thiên Chúa Phật Pháp." Ai thực hành đúng thì họ đã thực hành "Phật Đà Thiên Chúa Giáo" và mọi chuyện đều tốt đẹp

Tôi dạy họ cách này để xả bỏ chấp thủ và luyến ái vào những chế định của thế gian và để nhìn thấy mọi diễn biến của sự vật một cách chính xác và tự nhiên.

Bất kỳ cái gì giúp chúng ta thấy rõ chân lý, giúp chúng ta làm điều tốt đẹp, đều là lối thực hành đúng Bạn có thể đặt cho nó tên gì cũng được.

Hỏi: *Những người mới tập thiền phải hành thiền như thế nào?*

Đáp: Cũng như những người hành thiền lâu.

Hỏi: *Tôi có thể quan sát tham lam và sân hận, nhưng làm thế nào để kiểm soát si mê?*

Đáp: Bạn như người đang cưỡi ngựa mà lại hỏi, "Con ngựa đâu?"

Hỏi: *Về việc ngủ nghỉ phải như thế nào? Tôi phải ngủ mấy tiếng mỗi ngày?*

Đáp: Thật là khó trả lời cho bạn điều đó Đối với thiên sinh, trung bình mỗi ngày ngủ bốn tiếng là đủ Điều quan trọng là phải tự xét xem và tự tìm hiểu mình để chọn một số giờ ngủ nghỉ thích hợp. Nếu bạn ngủ quá ít, bạn sẽ thấy không thoải mái, và điều này làm cho bạn khó tỉnh thức. Nhưng ngủ nhiều quá cũng khiến trí óc chậm lụt và tâm chao động. Hãy tìm một sự quân bình tự nhiên cho chính mình, thận trọng quan sát thân tâm và cố gắng chọn cho mình một số giờ ngủ thích hợp. Sau một thời gian hành thiền, bạn sẽ tự biết là phải ngủ bao nhiêu giờ một ngày Nếu ngủ dậy mà còn nằm nướng thêm, đó là phiền não Hãy tỉnh thức, chánh niệm ngay lúc bạn vừa mở mắt

Hỏi: *Về việc ăn uống thì sao? Tôi phải ăn nhiều ít mỗi ngày?*

Đáp: Ăn cũng như ngủ, bạn phải tự biết lấy. Thức ăn là nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể. Hãy xem thức ăn như những loại thuốc chữa bệnh. Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ sau khi ăn hay cảm thấy càng ngày càng mập ra, như vậy là bạn đã ăn quá nhiều. Hãy bớt ăn lại, xem xét thân và tâm bạn. Cũng không cần phải ăn quá đói. Hãy tự xem bạn cần phải dùng bao nhiêu lượng thực phẩm hàng ngày. Hãy tìm lấy sự quân bình tự nhiên của cơ thể bạn. Thực hành hạnh đầu đà bằng cách bỏ tất cả thức ăn vào trong bình bát của bạn, lúc bây giờ bạn sẽ dễ dàng tìm thấy số lượng thực phẩm đủ dùng cho bạn trong mỗi bữa ăn Mỗi khi ăn hãy

thận trọng theo dõi mình, bạn sẽ tự hiểu rõ. Tinh túy của sự thực hành là ở chỗ đó. Bạn chẳng cần phải làm gì đặc biệt cả, chỉ cần theo dõi chính mình, theo dõi tâm mình để tìm ra sự quân bình tự nhiên.

Hỏi: *Tâm người Đông phương và tâm người Tây phương có khác nhau không?*

Đáp: Mặc dầu hình dáng bên ngoài và ngôn ngữ có khác nhau, nhưng tâm con người đều có những đặc tính thiên nhiên giống nhau. Người Đông phương hay Tây phương cũng đều có tham lam, sân hận như nhau. Mọi người đều có đau khổ và đều có khả năng chấm dứt khổ đau.

Hỏi: *Đọc hay học giáo lý có phải là một trong những yếu tố cần thiết để hành thiền không?*

Đáp: Không thể tìm thấy giáo lý trong kinh điển. Nếu bạn muốn tự mình tìm thấy những gì Đức Phật dạy cho bạn, bạn không cần bận tâm đến sách vở làm gì. Hãy theo dõi tâm mình. Hãy quan sát và theo dõi cảm giác và tư tưởng đến rồi đi như thế nào. Đừng để bị dính mắc vào bất cứ điều gì, chuyện gì. Chỉ cần chú tâm tỉnh thức trước những gì đang xảy ra. Đó là con đường tiến đến chân lý. Hãy tự nhiên. Mọi việc làm, mọi động tác của bạn ở đây đều là cơ hội để bạn thực tập thiền quán. Tất cả đều là giáo pháp. Bất kỳ làm công việc gì bạn cũng phải cố gắng chánh niệm. Trong khi quét dọn, phụ bếp, rửa chén, v. v., bạn phải chú tâm tỉnh thức, giữ chánh niệm. Khi bạn đi đổ rác, đổ ống nhổ, chùi rửa nhà cầu, ..., đừng nghĩ bạn làm những công việc đó vì lợi ích cho kẻ khác. Chân lý nằm ngay trong việc đổ ống nhổ, trong công tác chùi rửa cầu tiêu. Đừng nghĩ rằng chỉ những lúc ngồi kiết già mới là những giờ phút hành thiền. Nhiều người than phiền là không có dư thì giờ để hành thiền. Điều đó thật sai lầm. Bộ bạn không có đủ thì giờ để thở sao? Thiền định của bạn nằm ở đây: chánh niệm, giác tỉnh, hoàn toàn tự nhiên, thoải mái trong mọi công việc bạn đang làm.

Hỏi: *Tại sao lúc hành thiền ở đây, chúng tôi không có những giờ trình pháp hàng ngày?*

Đáp: Nếu bạn có vấn đề gì cần hỏi, bạn có thể đến gặp thiền sư bất cứ lúc nào. Không cần phải trình pháp hàng ngày. Nếu tôi trả lời bạn tất cả mọi câu hỏi nhỏ nhặt nhất, bạn sẽ không bao giờ hiểu được tiến trình hoài nghi trong tâm bạn. Điều cần thiết là bạn phải biết tự biết cách tự xem xét mình, tự hỏi mình, tự trình pháp cho mình. Hãy chú tâm theo dõi bài giảng một thời gian, rồi đem những lời giảng đó so sánh với sự thực hành của bạn. Xét xem thử sự thực hành của bạn đúng hay sai, khác với lời giảng dạy ở điểm nào? Tìm hiểu xem tại sao bạn hoài nghi, ai hoài nghi và hoài nghi cái gì? Bạn chỉ có thể hiểu được những điểm này khi chính bạn tự xem xét lấy.

Hỏi: *Đôi lúc tôi lo lắng về giới luật của nhà sư. Vô ý làm chết côn trùng có tội lỗi không?*

Đáp: Giới luật và những qui luật đạo đức rất cần thiết; chúng là những yếu tố căn bản trong việc hành thiền, nhưng đừng dính mắc một cách mù quáng vào chúng. Sự chú ý hay cố ý đóng vai trò quan trọng trong giới sát sanh cũng như trong các giới khác. Hãy hiểu tâm mình. Đừng quá dính mắc vào giới luật. Nếu giữ một cách đứng đắn và thích hợp, giới sẽ hỗ trợ cho bạn trong lúc hành thiền. Nhiều nhà sư quá lo lắng về giới luật khiến họ ăn ngủ không yên; đấy là một trở ngại. Đừng khiến giới luật trở thành gánh nặng cho chính mình.

Trong việc thực tập thiền của chúng ta ở đây, nền tảng chính là giới luật. Giới luật, hạnh đầu đà, và thực hành thiền định là ba điểm quan trọng. Chú tâm chánh niệm và thận trọng giữ gìn giới luật (từ những qui luật có tính cách hỗ trợ trong lúc hành thiền cho đến 227 giới của tỳ kheo) sẽ đem lại lợi ích lớn lao. Giới luật giúp cho đời sống giản dị, trí tức, không phiền toái. Không cần lo lắng là phải giữ giới như thế nào, làm sao để khỏi phạm giới, v. v. Hãy tự nhiên trong mọi tác động. Không quá lo lắng về giới luật sẽ khiến bạn khỏi suy nghĩ. Thay vào đó bạn chỉ cần chú tâm chánh niệm là đủ. Giới luật giúp chúng ta cùng sống hoà hợp với mọi người, một cuộc sống êm thắm, hài hoà. Giới luật là những viên gạch lót đường để tiến đến định tâm và phát triển trí tuệ. Giữ giới luật và hành hạnh đầu đà khiến chúng ta sống đời sống đơn giản,

không bám víu vào vật chất và của sở hữu. Do đó, sống ở đây chúng ta có thể thực hành trọn vẹn những lời dạy của Đức Phật: tránh xa điều ác, làm điều lành, sống đơn giản (chỉ sử dụng những nhu cầu vật chất cần thiết), thanh lọc tâm Muốn thế chỉ cần chú tâm theo dõi mọi tác động của thân và tâm bạn trong mọi oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi.

Hỏi: *Làm thế nào để đối trị với sự hoài nghi? Nhiều hôm tôi đâm ra nghi ngờ nhiều thứ Nghi ngờ sự thực hành, nghi ngờ sự tiến bộ của chính tôi, và nghi ngờ cả thiền sư nữa*

Đáp: Nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người bắt đầu với sự nghi ngờ. Bạn sẽ học được ở hoài nghi nhiều điều lợi ích. Điều quan trọng là đừng đồng hoá mình với sự hoài nghi, nghĩa là đừng chụp lấy nó, bám víu vào nó. Dính mắc vào hoài nghi sẽ khiến bạn rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của băn khoăn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm thế bạn sẽ không còn là nạn nhân của sự nghi ngờ nữa Bạn sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm bạn sẽ yên tĩnh Lúc bấy giờ bạn sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, mọi dính mắc của bạn trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ. Đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biến mất.

Hỏi: *Có rất nhiều thiền sư và mỗi vị chỉ dạy một phương pháp hành thiền riêng, khiến thiền sinh bối rối, băn khoăn. Làm sao biết phương pháp nào đúng?*

Đáp: Cũng giống như việc đi xuống phố Chúng ta có thể đến phố từ nhiều hướng khác nhau. Thường các phương pháp thiền chỉ khác nhau bề ngoài.

Dầu phương pháp nào đi nữa, chậm hay nhanh, nếu giúp chánh niệm thì cũng như nhau. Điểm chính yếu mà mọi thiền sinh cần phải nằm lòng là đừng dính mắc Vì cuối cùng thì mọi phương pháp hành thiền phải được buông bỏ. Phương pháp hành thiền chỉ là phương tiện. Thêm vào đó, thiền sinh cũng không được dính mắc vào thiền sư. Lối của thiền sư nào đưa bạn đến sự dứt bỏ, không dính mắc, đó là lối thiền đúng đắn.

Bạn có thể đi đây đó để tham học với các thiền sư và để thử qua những phương pháp hành thiền khác nhau Một số các bạn ở đây đã từng làm như thế Đó là điều ước muốn và là việc tự nhiên Sau khi bạn đã đặt nhiều câu hỏi với các vị thiền sư và đã biết được nhiều phương pháp hành thiền, bạn sẽ nhận thấy rằng tất cả những việc bạn làm chẳng đưa bạn đến chân lý ngoài sự buồn chán. Rồi bạn sẽ thấy rằng chỉ có lúc bạn đứng lại để xem xét tâm mình mới là lúc bạn thấy được, tìm được những gì Đức Phật dạy. Chẳng cần phải đi tìm cái gì bên ngoài bạn. Hãy trở về đối diện với bản chất thực sự của chính mình Chính lúc trở về đối diện với chính mình bạn sẽ thấy chân lý.

Hỏi: *Nhiều lúc tôi thấy dường như các vị sư ở đây chẳng thực hành thiền chút nào Họ có vẻ lờ đờ, thiếu giác tỉnh. Những hình ảnh này làm bận tâm tôi rất nhiều.*

Đáp: Không nên chú ý đến kẻ khác Để ý đến kẻ khác chẳng đem lại lợi ích gì cho chúng ta Nếu bạn cảm thấy bực bội, hãy xem xét sự bực bội của mình. Không nên thắc mắc rằng thiện tín này xấu, vị sư kia không tốt Hãy để họ qua một bên, không cần phải đánh giá, phê bình người khác làm gì Bạn sẽ không thấy trí tuệ nếu cứ để tâm theo dõi, xem xét, đánh giá kẻ khác Giới luật, nội qui là dụng cụ trợ giúp cho bạn hành thiền có kết quả. Giới luật không phải là khí cụ để bạn chỉ trích hay tìm lỗi ở kẻ khác Không ai có thể hành thiền thay cho bạn. Bạn cũng không thể hành thiền thay cho ai cả Hãy chú tâm chánh niệm, tỉnh thức trước những gì bạn làm; đó là phương pháp hành thiền tốt đẹp.

Hỏi: *Tôi hết sức cố gắng tập thu thúc lục căn và chú tâm đến cảm giác của mình Tôi luôn luôn nhìn xuống đất và giữ tâm chánh niệm trong mọi tác động nhỏ nhặt Chẳng hạn lúc ăn, ăn rất chậm, dành nhiều thì giờ để ăn Tôi để ý đến từng xúc chạm của sự ăn nhai, ý thức mùi vị, nuốt, v v Tôi thực hiện từng tác động một cách thận trọng và ý tứ Thực hành như vậy có đúng không?*

Đáp: Thu thúc lục căn và theo dõi cảm giác của mình là sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chu tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình. Nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên Đừng quá thúc ép việc hành thiền của bạn, cũng như đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhân. Kiên nhẫn và chịu đựng là điều kiện cần thiết của một thiền sinh. Nếu bạn hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức, trí tuệ sẽ đến với bạn một cách tự nhiên

Hỏi: *Có cần phải ngồi thiền thật lâu không?*

Đáp: Không cần phải ngồi thiền thật lâu, thật nhiều giờ Nhiều người nghĩ rằng càng ngồi lâu thì chúng ta càng sáng suốt. Điều đó không đúng. Trí tuệ đến với chúng ta qua mọi oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi. Buổi sáng, lúc mới thức dậy, bạn phải hành thiền ngay và bạn phải tiếp tục hành thiền cho đến khi bạn đi ngủ. Trong suốt ngày bạn có thể hành thiền qua mọi tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi. Điều quan trọng là phải chánh niệm trong mọi tư thế, mọi tác động của bạn; việc duy trì một tư thế nào lâu không phải là điều quan trọng

Nói như thế không có nghĩa ngồi lâu là điều không tốt; ở đây, tôi muốn nhấn mạnh đến ***sự chánh niệm.*** Không cần quan tâm đến chuyện bạn có thể ngồi được bao lâu Điều quan trọng là bạn phải theo dõi mọi tác động, mọi tư thế của bạn trong mọi lúc đi, đứng, tắm, rửa, ăn, uống, v. v.

Mỗi người có một bản chất thân, tâm khác nhau (người có thể ngồi lâu, người có thể đi lâu, v v) Chẳng hạn một số bạn sẽ chết ở tuổi năm mươi, một số khác ở tuổi sáu mươi, và một số khác nữa ở tuổi chín mươi. Cũng thế, không thể qui định thế nào về sự thực hành của bạn Đừng suy nghĩ hay băn khoăn về điều đó. Hãy chánh niệm và để mọi chuyện trôi chảy một cách tự nhiên, dần dần tâm bạn sẽ an tĩnh và tất cả những gì quanh bạn cũng sẽ tĩnh lặng theo Tâm bạn lúc bấy giờ sẽ tĩnh lặng như mặt hồ phẳng lặng trong khu rừng yên tĩnh. Mọi loại thú hiếm và quí sẽ đến uống nước tại chiếc hồ tĩnh lặng này. Bạn sẽ thấy biết bao điều kỳ diệu đến và đi, nhưng bạn vẫn tĩnh lặng trong sự đến và đi đó. Mọi giải đáp sẽ hiển lộ và bạn sẽ tức thời nhận thấy bản chất thực sự của vạn hữu Đó là hạnh phúc của kẻ giác ngộ.

Hỏi: *Khi hành thiền có nhất thiết phải đạt đến trạng thái nhập định không?*

Đáp: Không cần thiết. Bạn chỉ cần có tâm an tịnh và đạt đến nhất tâm là đủ. Rồi dùng sự nhất tâm đó để xem xét chính bạn. Ngoài ra, chẳng cần phải có điều kiện nào khác. Nếu đạt được định tâm cũng tốt, nhưng chẳng cần phải dính mắc, chấp chặt vào chúng Một số người dính mắc vào trạng thái định tâm; đấy là một trở ngại. Trạng thái định tâm cũng có thể đem lại nhiều thích thú, nhưng bạn nên hạn chế. Nếu bạn khéo léo một chút, bạn sẽ biết cách sử dụng và giới hạn trạng thái này.

Hỏi: *Tại sao chúng ta phải hành hạnh đầu đà? Chẳng hạn chỉ ăn thức ăn đựng trong bát, không được dùng thức ăn đựng trong chén đĩa?*

Đáp: Hạnh đâu đà giúp cắt đứt phiền não Chỉ ăn thức ăn trong bát giúp chúng ta chánh niệm, giác tỉnh hơn và xem thức ăn như một món thuốc chữa bệnh Nếu chúng ta không có phiền não, chúng ta có thể ăn như thế nào cũng được Ở đây chúng ta thực hành như thế này là để có một đời sống đơn giản Đức Phật không buộc mỗi tu sĩ đều phải giữ hạnh đầu đà. Ngài cho phép những ai muốn thực hành tích cực được giữ hạnh đầu đà vì hạnh đầu đà giúp gia tăng ý chí và sức mạnh tinh thần. Đây là một hạnh tự nguyện. Đừng để ý đến người khác đã thực hành như thế nào Hãy quan sát chính tâm bạn và tìm xem hạnh đầu đà đem lại lợi ích gì cho bạn

Ngay ở đây, khi thiền sinh đến tu, họ sẽ được chỉ định một căn lều để ở Họ được chỉ định, không được tự do chọn lựa. Việc đó nhằm mục đích giúp thiền sinh không bám víu, dính mắc vào chỗ ở; ở đâu cũng được Sau khi hành thiền một thời gian, nếu họ ra đi rồi trở lại hành thiền lần nữa, họ sẽ được chỉ định ở một lều khác. Đó là cách thực tập của chúng tôi -- tập không dính mắc vào bất cứ chuyện gì.

Hỏi: *Nếu chỉ ăn thức ăn đựng trong bát là điều quan trọng để hành thiền, tại sao là thầy mà Ngài không ăn trong bát như chúng tôi? Ngài không nghĩ rằng một vị thầy phải làm gương cho người khác noi theo sao?*

Đáp: Đúng. Một vị thầy phải làm gương cho học trò noi theo. Tôi không trách bạn chỉ trích điều đó. Bạn có thể hỏi bất cứ điều gì bạn muốn. Nhưng điều quan trọng tôi muốn nói ở đây là đừng dính mắc vào vị thầy nữa. Nếu tôi có hình thức bên ngoài hoàn toàn tuyệt hảo thì thật là kinh khủng! Tất cả các bạn sẽ dính mắc vào tôi. Ngay Đức Phật nhiều lần bảo học trò làm thế này nhưng Ngài làm thế khác. Sự nghi ngờ của bạn đối với vị thầy có thể giúp bạn.

Bạn nên theo dõi chính bản thân mình. Phải theo dõi những phản ứng của mình. Có khi nào bạn nghĩ rằng tôi để thức ăn ở đĩa rồi đem cho những thiện tín làm việc quanh ngôi chùa này không? Muốn có trí tuệ, chính bạn phải biết quay lại và khai triển ở chính mình. Hãy học hỏi ở thầy những điều gì tốt đẹp, và chú tâm tỉnh thức, hiểu biết mình trong khi thực hành. Nếu tôi đang nghỉ ngơi thoải mái, trong khi đó bạn phải ngồi xếp bằng để tham thiền, bạn có lấy làm tức tối không? Khi tôi nói đây là màu xanh, kia là màu đỏ, đó là đàn ông, đây là đàn bà, bạn phải tự mình quan sát, đừng nghe theo tôi một cách mù quáng.

Một vị thầy của tôi trước đây ăn rất nhanh, khi ăn ông ta gây ra những tiếng động ồn ào, nhưng ông ta lại dạy chúng tôi phải ăn chậm chậm và chú tâm tỉnh thức trong khi ăn. Quan sát thầy, tôi lấy làm thất vọng và buồn nản. Tôi đau khổ trong khi ông ta vẫn tự nhiên! Thật ra tôi đã quan sát bên ngoài mà không quan sát chính tôi. Sau này tôi mới hiểu rõ được điều đó. Có nhiều người lái xe rất nhanh, nhưng cẩn thận. Trong khi đó một số khác lái xe rất chậm nhưng lại gây ra rất nhiều tai nạn. Đừng dính mắc vào những qui luật có sẵn. Đừng dính mắc vào hình thức bên ngoài.

Nên nhìn người ngoài mười phần trăm, và để lại chín mươi phần trăm theo dõi chính mình. Đó là phương pháp thực hành tốt đẹp. Trong thời gian đầu tôi thường để tâm quan sát thầy tôi là Ngài Achaan Toong Rath và có nhiều nghi ngờ đối với Ngài. Nhiều người nghĩ Ngài là một người bất bình thường. Ngài làm nhiều chuyện kỳ lạ và đối xử rất khắt khe với học trò. Bề ngoài Ngài có vẻ rất nóng giận, nhưng bên trong thì rất bình lặng. Tâm hồn Ngài rất trong sáng và luôn luôn chánh niệm -- cho đến giây phút Ngài qua đời.

Thông thường chúng ta hay nhìn bề ngoài để so sánh phân biệt. ***Nếu cứ nhìn bề ngoài để quan sát thiên hạ, bạn sẽ không bao giờ có hạnh phúc***. Cũng như thế, nếu bạn muốn tìm thấy sự an bình mà lại cứ phí thì giờ để quan sát theo dõi những người hoàn toàn hay những vị tuyệt hảo, bạn cũng sẽ không được bình an chút nào. Đức Phật dạy chúng ta phải nhìn vào giáo pháp, chân lý, chớ đừng nhìn vào kẻ khác.

Hỏi: *Làm thế nào để có thể chế ngự được dục vọng? Đôi khi tôi cảm thấy mình thật sự bị nô lệ vào những thú vui thể xác.*

Đáp: Tham dục phải được quân bình bằng sự chú tâm vào đề mục bất tịnh. Dính mắc vào vóc dáng có thể là một cực đoan. Gặp trường hợp như thế, chúng ta phải để tâm đến một cực đoan khác của cơ thể. Chúng ta hãy quan sát cơ thể và xem đó như một xác chết. Hãy nhìn vào tiến trình tan rã, huỷ hoại của một xác chết. Cũng có thể quan sát từng bộ phận của cơ thể như phổi, tim, gan, mật, máu, nước tiểu, mồ hôi, v. v. Hãy nhớ lại hình ảnh của các yếu tố bất tịnh của cơ thể mỗi khi tham dục phát sinh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham dục quấy nhiễu.

Hỏi: *Còn về sự nóng giận thì sao? Khi cơn giận nổi lên, tôi phải làm thế nào?*

Đáp: Phải niệm tâm từ. Khi tâm nóng giận phát sinh, bạn phải quân bình chúng bằng cách khai triển từ tâm. Nếu có ai làm điều gì xấu đối với bạn hay giận bạn, bạn cũng đừng giận dỗi. Nếu tức giận, bạn càng si mê và tối tăm hơn người đó nữa. Hãy sáng suốt giữ tâm từ ái và thương người đó, vì người ấy đang đau khổ. Hãy làm cho tâm tràn đầy tình thương, xem người đang giận mình như anh chị em thân yêu của mình.

Lúc bấy giờ hãy chú tâm vào cảm giác từ ái, và lấy sự từ ái làm đề mục thiền định. Trải lòng từ đến tất cả chúng sinh trên toàn thế giới. Chỉ có lòng từ ái mới thắng được sự sân hận.

Đôi khi bạn có thể thấy vài vị sư có hành động và thái độ không tốt. Điều này làm bạn bất bình. Sự bất bình này là một phiền não, đau khổ không cần thiết. Có những ý nghĩ bất bình như thế là bạn đã đi ra ngoài Giáo Pháp của Đức Phật. Khi bạn thấy những vị sư không tốt, tư tưởng sau đây có thể đến với bạn: những vị này không hành thiền một cách tích cực như ta, đấy là những vị không tốt, v. v. Suy nghĩ như vậy là tự tạo ra và mang lấy vào mình một phiền não lớn lao. Đừng so sánh, phê phán, phân biệt. Hãy để cho thành kiến, quan niệm của bạn trôi đi và theo dõi chính mình. Đó là giáo pháp.

Bạn không thể nào khiến người khác làm đúng như bạn hay theo ý bạn. Đừng ao ước điều gì diễn ra theo ý muốn của mình, vì đó là nguyên nhân gây ra sự đau khổ. Thiền sinh thường vấp phải những khuyết điểm thông thường như thế. Hãy nhớ rằng: việc quan sát, theo dõi kẻ khác không giúp cho bạn mở mang trí tuệ. Đừng phí phạm thì giờ và tâm trí quan sát người khác, mà hãy xem xét chính mình, xem xét cảm giác của mình. Đó là phương pháp giúp cho bạn mở mang trí tuệ.

Hỏi: *Trong lúc hành thiền, tôi hay buồn ngủ. Sự buồn ngủ làm cho tôi khó hành thiền. Tôi phải làm thế nào để hết buồn ngủ?*

Đáp: Có nhiều cách để chế ngự cơn buồn ngủ. Nếu bạn đang ngồi trong chỗ tối, hãy đến ngồi ở chỗ sáng hơn và mở mắt ra. Đứng dậy, đi rửa mặt. Vỗ vào mặt hay đi tắm. Nếu vẫn còn buồn ngủ, hãy thay đổi tư thế. Đi bộ nhiều hơn. Đi thụt lùi. Đi thụt lùi khiến bạn chú ý đến bước đi nhiều hơn và hết buồn ngủ. Nếu vẫn còn buồn ngủ, hãy đứng một chỗ, tưởng tượng rằng ánh sáng chan hòa khắp nơi. Cũng có thể đến ngồi gần mép cầu thang cao hoặc ngồi bên bờ miệng giếng sâu, bạn sẽ không còn dám buồn ngủ nữa.

Nếu đã làm tất cả những chuyện ấy mà vẫn buồn ngủ, hãy đi ngủ! Nằm xuống từ từ, thận trọng theo dõi tâm cho đến khi hoàn toàn rơi vào giấc ngủ.
Khi thức giấc hãy tỉnh thức ngay, đừng xem đồng hồ hay nằm nướng thêm. Hãy chánh niệm ngày từ lúc bạn bắt đầu thức dậy.

Nếu ngày nào bạn cũng thấy buồn ngủ, hãy cố gắng ăn ít đi. Hãy tự xem xét mình. Khi thấy còn chừng năm muỗng nữa sẽ no, hãy ngừng lại đừng ăn nữa, rồi uống nước vào. Sau đó đến chỗ ngồi theo dõi sự buồn ngủ và sự đói bụng của bạn. Bạn hãy tập cách quân bình sự ăn uống của mình. Khi tiếp tục làm như thế, bạn sẽ tự nhiên thấy mình tỉnh tấn hơn và sẽ ăn ít đi.

Hỏi: *Tại sao hàng ngày chúng tôi phải lạy rất nhiều?*

Đáp: Lễ lạy rất quan trọng. Đó là hình thức biểu hiện bên ngoài một phần việc thực tập thiền định của bạn. Hình thức lễ lạy phải làm một cách đứng đắn. Đầu phải để sát xuống sàn, cùi chỏ phải để gần đầu gối và hai đầu gối phải cách nhau một gang tay. Lạy chậm chậm và chánh niệm trên thân thể bạn. ***Đó là cách chữa bệnh kiêu ngạo, ngã mạn.*** Chúng ta phải lễ lạy thường xuyên. Khi lạy ba lạy, bạn có thể giữ trong mình ba đặc tính quí báu: Phật, Pháp, Tăng. Đó là đức tính của tâm trong sạch sáng suốt và bình an. Lễ lạy là dùng hình thức bên ngoài để tự huấn luyện mình, làm cho cơ thể và tâm hồn trở nên điều hòa.

Đừng để rơi vào khuyết điểm là nhìn xem những người khác lễ lạy như thế nào. Những chú tiểu mới tu có vẻ khờ khạo, buồn ngủ hay những vị sư già có vẻ thiếu chánh niệm không phải là đối tượng để cho bạn phán đoán. Mỗi người có những đặc tính riêng, bởi vậy khó có một phương pháp huấn luyện tổng quát. Một vài người học hiểu rất nhanh; một số khác lại có vẻ chậm chạp khi thực hành hay tiếp thu những điều dạy dỗ. Phán đoán kẻ khác chỉ làm gia tăng tính tự kiêu, ngã mạn của bạn. Thay vì phán đoán kẻ khác, hãy xem xét chính mình. Lễ lạy thường xuyên sẽ giúp bạn dần dần loại bỏ được những tính xấu ấy.

Những vị nào đã hài hoà với giáo pháp sẽ vượt qua những hình thức bên ngoài. Mỗi việc họ làm đều là một hình thức lễ lạy. Khi ăn họ nghiêm trang như đang lạy; khi đi, đứng, nói năng, họ cũng nghiêm trang như đang lê lạy; đối xử với mọi người họ cũng nghiêm trang như đang lễ lạy. Tại sao họ có tư thái như thế? Bởi vì họ đã vượt ra ngoài sự ích kỷ.

Hỏi: *Đối với những học trò mới, Ngài gặp phải vấn đề gì khó khăn nhất?*

Đáp: Đối với những thiền sinh mới, vấn đề khó khăn nhất và cũng là một trở ngại lớn lao ảnh hưởng đến viện hành thiền của họ, là quan điểm và ý kiến riêng của họ về mọi vấn đề: quan điểm ngay chính họ, quan điểm về sự thực hành, quan điểm về những lời dạy của Đức Phật. ***Tri kiến của họ là những vấn đề, những trở ngại lớn lao!***

Phần lớn những người học thiền ở đây là người có địa vị cao trong xã hội. Họ là những nhà buôn giàu có, những người tốt nghiệp đại học, giáo sư, sĩ quan. Khối óc của họ chứa đầy quan niệm. Họ biết đủ thứ, họ quá giỏi giang nên không cần đến người khác. Chẳng khác nào một cái chén đựng đầy nước dơ nếu đổ thêm nước vào thì chẳng dùng được gì cả. Phải đổ nước cũ đi, chùi sạch cái chén thì mới có thể sử dụng được.

Bởi thế thiền sinh phải để cho đầu óc mình trống rỗng, bỏ hết mọi quan niệm, ý kiến, sự hiểu biết của mình, lúc bấy giờ họ mới có thể thấy được chân lý. Việc thực hành của chúng ta vượt ra ngoài sự thông minh và sự ngu dốt. Nếu bạn tự nghĩ rằng, "Ta thông minh, ta lanh lợi, ta giàu có, ta là nhân vật quan trọng, ta hiểu biết rõ giáo pháp của Đức Phật," bạn đã làm lu mờ chân lý Vô Ngã. Đâu đâu bạn cũng nhìn thấy Tôi và Của Tôi mà thôi. Như vậy là bạn đã đi ra ngoài giáo pháp của Đức Phật, vì Phật Giáo loại bỏ tự ngã.

Hỏi: *Những phiền não như tham lam, sân hận là ảo tưởng hay có thật?*

Đáp: Tham lam, sân hận vừa có thật vừa là ảo tưởng. Những phiền não mà ta thường gọi là tham ái, tham dục, tham lam hay sân hận, si mê, v. v., chỉ là những cái tên bên ngoài. Giống như trường hợp ta gọi cái chén này đẹp, xấu; cái chén kia to, nhỏ, v. v., đó là không phải sự thật. Những cái tên được gọi một cách qui ước như vậy phát khởi từ sự tham ái của chúng ta. Nếu ta muốn một cái chén lớn hơn, ta gọi cái chén ta đang có là cái chén nhỏ. Lòng tham ái khiến chúng ta có sự phân biệt. Thật ra, chân lý không có tên gọi. Nó thế nào thì để nó thế ấy.

Hãy nhìn sự vật theo đúng thực tướng của chúng, đừng định danh theo quan niệm thiên lệch của mình. Bạn là đàn ông phải không? Bạn có thể trả lời, "Phải." Đó chẳng qua là sự biểu hiện bên ngoài của sự vật. Thật ra, bạn chỉ là sự kết hợp của nhiều yếu tố, là một tổng hợp của các uẩn biến đổi không ngừng. Khi bạn có một tâm hồn tự do, cởi mở, bạn không còn có sự phân biệt nữa. Chẳng có lớn hay nhỏ; chẳng có tôi và anh. Chẳng có gì cả. Vô ngã hay không có một linh hồn vĩnh cửu. Thật ra cuối cùng thì chẳng có ngã hay vô ngã gì cả. Đó chỉ là những danh từ qui ước.

Hỏi: *Xin thầy giải thích thêm về nghiệp báo.*

Đáp: Nghiệp là tác động. Nghiệp là sự dính mắc. Cơ thể chúng ta, lời nói chúng ta và tâm chúng ta đều tạo ra nghiệp khi chúng ta dính mắc. Chúng ta tạo thói quen. Những thói quen này sẽ khiến chúng ta khổ trong tương lai. Đó là kết quả của sự dính mắc của chúng ta, đồng thời cũng là kết quả của những phiền não trong quá khứ. Mọi tham ái đều dẫn đến nghiệp.

Giả sử trước khi trở thành một nhà sư, bạn là một tên trộm. Bạn ăn cắp, bạn làm cho người khác đau khổ, làm cho cha mẹ buồn lòng. Bây giờ bạn đã là một nhà sư, nhưng mỗi khi nhớ đến những việc sai quấy bạn đã làm trước đây, bạn không khỏi đau buồn, ân hận. Hãy nhớ rằng không phải chỉ do thân thể mà ca ngôn ngữ và tâm hồn cũng tạo điều kiện cho những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Trong quá khứ nếu bạn làm điều gì tốt đẹp, bây giờ chỉ nhớ lại thôi, bạn cũng sẽ lấy làm sung sướng hãnh diện. Trạng thái sung sướng, hãnh

diện hôm nay là kết quả của những gì bạn đã làm trong quá khứ. Nói cách khác, những gì bạn nhận hôm nay là kết quả của nghiệp trong quá khứ.

Tất cả mọi sự đều được điều kiện hóa bởi nguyên nhân, dầu đó là nguyên nhân đã có từ lâu hay trong khoảnh khắc hiện tại. Nhưng bạn cũng chẳng cần phải băn khoăn thắc mắc để tìm hiểu nghiệp gì thuộc về quá khứ, nghiệp gì thuộc về hiện tại, nghiệp gì thuộc về tương lai, mà bạn chỉ cần quan sát thân và tâm của bạn. Khi quan sát, theo dõi từng những biến chuyển của tâm, bạn sẽ tự hiểu rõ nghiệp báo. Vậy thì hãy quan sát tâm bạn đi, bạn sẽ thấy rõ mọi chuyện.

Đối với nghiệp của người ta thì hãy để cho người ta lo. Đừng bận tâm, đừng dính mắc vào chuyện quan sát, tìm hiểu hay lo lắng cho nghiệp của người khác làm gì. Nếu tôi uống thuốc đắng thì tôi đau khổ. Bạn khỏi cần chia xẻ sự đau khổ của tôi. Hãy nhận những gì tốt đẹp mà thầy bạn đã đem lại cho bạn. Có như thế bạn mới được bình an; tâm trí bạn mới giống như tâm trí thầy bạn. Nếu quan sát tâm bạn, bạn sẽ thấy. Dầu bạn chưa biết gì về sự quan sát tâm, nhưng chỉ cần thực tập một lần bạn sẽ hiểu rõ ràng. Tự bạn sẽ hiểu và chính đó là sự thực hành giáo pháp.

Lúc còn nhỏ chúng ta thường được cha mẹ dạy dỗ và cha mẹ chúng ta cũng thường lấy làm bực mình vì ta. Dĩ nhiên cha mẹ nào cũng muốn ta nên người. Bạn sẽ thấy điều đó khi bạn thực tập một thời gian lâu. Khi cha mẹ hay thầy giáo phê bình chỉ trích chúng ta, chúng ta thường buồn rầu và tức giận, nhưng về sau chúng ta sẽ hiểu rõ cha mẹ và thầy giáo hơn. Cũng vậy, cứ thực tập một thời gian bạn sẽ hiểu. Những kẻ quá giỏi dắn, quá thông minh, sẽ bỏ đi sau một thời gian ngắn, và không học được gì cả. Nếu bạn thấy rằng bạn giỏi hơn kẻ khác, bạn chỉ gặt hái sự đau khổ mà thôi. Đáng thương thay! Nhưng cũng chẳng cần phải âu sầu điều đó làm gì. Chỉ quan sát thôi.

Hỏi: *Đôi khi tôi có cảm tưởng rằng từ ngày trở thành một vị sư, tôi càng bị khó khăn và đau khổ hơn.*

Đáp: Tôi biết một số các bạn ở đây đã từng sống trong những tiện nghi vật chất và tự do hướng ngoại. Nay thì các bạn phải sống với một nếp sống nghiêm khắc và bó buộc. Trong lúc thực hành, chúng tôi lại thường bắt các bạn ngồi và chờ đợi hàng giờ. Thực phẩm và khí hậu cũng khác hẳn ở quê hương bạn. Dầu thế, mỗi người đều cố gắng để vượt qua những trở ngại này, vì đau khổ sẽ dẫn đến sự chấm dứt đau khổ. Đây là cơ hội tốt để các bạn học hỏi. Lúc bạn nóng giận hay cảm thấy băn khoăn, đấy là những duyên may lớn lao để bạn hiểu biết tâm mình. Đức Phật thường dạy: Phiền não là thầy dạy của chúng ta

Tôi xem học trò như con tôi. Tâm tôi lúc nào cũng đầy lòng từ ái yêu thương và mong cho họ được an lành. Đôi khi tôi có làm cho bạn khó chịu hay đau khổ, đó cũng chỉ nhằm đem lại lợi ích cho bạn. Tôi biết một số các bạn ở đây có học thức cao và hiểu biết nhiều. Nhưng người ít học thức và có sự hiểu biết trung bình dễ hành thiền hơn. Nói như thế, nhưng cũng có nhiều khía cạnh phải chú ý. Các bạn có học thức cao chẳng khác nào một căn nhà lớn: các bạn phải lau chuì nhiều. Nhưng sau khi lau chuì xong, các bạn sẽ có nhiều phòng rộng rãi để sự dụng. Bạn có thể dùng phòng khách, phòng ăn, phòng ngủ, nhà bếp, v. v. Vậy hãy kiên nhẫn.

Kiên nhẫn và chịu đựng là những yếu tố thiết yếu của sự hành thiền. Lúc tôi còn là một nhà sư trẻ, tôi học và nói tiếng nước tôi, tôi ăn thức ăn quen thuộc của xứ tôi. Thế mà có đôi lúc tôi cảm thấy chán nản, thất vọng. Nhiều lần tôi muốn hoàn tục và đôi khi còn có ý nghĩ tự sát nữa. Những đau khổ này phát sinh từ những tư tưởng sai lầm. Khi bạn thấy chân lý, bạn sẽ không còn bị lệ thuộc bởi quan niệm hay ý kiến nữa, tất cả mọi chuyện đều yên lặng, bình an.

Hỏi: *Sau một thời gian thực tập, hiện nay tâm tôi rất an tịnh trong lúc hành thiền. Tôi nên làm gì cho bước kế tiếp đây?*

Đáp: Tâm an tịnh và tập trung là một điều tốt. Hãy dùng tâm bình an, tĩnh lặng và tập trung này để xem xét thân và tâm. Ngay cả những lúc tâm bất an, bạn cũng phải để tâm theo dõi; sau đó bạn sẽ thấy tâm an tịnh.

Tại sao vậy? Bởi vì bạn sẽ thấy được sự vô thường. Ngay cả sự bình an, tĩnh lặng cũng phải được xem là vô thường nữa. Nếu bạn bị dính mắc vào trạng thái an tịnh, bạn sẽ đau khổ khi không đạt được trạng thái bình an, tĩnh lặng. Hãy vất bỏ mọi sự, ngay cả sự bình an tĩnh lặng.

Hỏi: *Tôi nhớ không lầm là thầy từng nói thầy rất sợ những thiền sinh quá tích cực, quá siêng năng?*

Đáp: Điều đó đúng. Tôi rất sợ những người đó. Tôi sợ những người có tư thái quá nghiêm trọng như thế. Nhất là những người rất nỗ lực, rất tích cực, nhưng thiếu trí tuệ. Họ tự ép mình vào những cố gắng không cần thiết. Một số các bạn ở đây có quyết định phải tu hành giác ngộ mới được, bởi thế họ hết sức tích cực. Họ nghiến răng và tranh đấu với chính mình, lúc nào họ cũng chiến đấu hầu mong chóng đạt đến giác ngộ, giải thoát. Những cố gắng liên tục đem lại cho họ nhiều khó khăn, đau khổ. Ai cũng thế cả. Họ không hiểu bản chất của sự vật. Tất cả mọi cấu tạo, thân và tâm đều vô thường. Chỉ cần đơn thuần quan sát chúng mà đừng dính mắc vào chúng, đừng để chúng ràng buộc mình.

Có một số người quá tích cực như thế nên họ hay chỉ trích, phê bình; họ thường theo dõi người khác để phê phán. Họ muốn thế thì cứ để họ làm. Hãy để họ qua một bên với những quan niệm của họ. Riêng chúng ta, chúng ta đừng có một sự phê phán, một sự phân biệt nào. Ai có quan niệm gì, ai muốn thực hành ra sao, cứ để mặc họ. Hãy lo cho chính mình. Đừng phân biệt, vì phân biệt rất nguy hiểm, chẳng khác nào đang lái xe trên khúc đường có nhiều khúc cong nguy hiểm, chúng ta phải chăm chú lái xe, đừng để xe đi lệch ra ngoài. Nghĩ đến sự xấu tốt của kẻ khác, so sánh người với mình: người ấy xấu hơn tôi, người ấy tốt hơn tôi, người ấy bằng tôi, v. v., là đi lệch ra khỏi con đường và gặp nguy hiểm. Nếu chúng ta phân biệt, chúng ta chỉ gặt hái đau khổ mà thôi.

Hỏi: *Tôi hành thiền nhiều năm. Hầu như bất cứ lúc nào, trong hoàn cảnh nào, tâm trí tôi cũng mở rộng và tôi luôn luôn có được sự bình an tĩnh lặng. Nay tôi muốn trở về lối cũ: đọc sách hay tìm hiểu giáo lý, v. v., và thực hành thiền định (thiền vắng lặng) ở mức cao hơn hoặc muốn đạt đến nhập định. Thầy thấy thế nào?*

Đáp: Được lắm. Việc này rất có ích cho việc huấn luyện tâm. Nếu bạn có trí tuệ, bạn sẽ không bị dính mắc vào trạng thái định tâm. Trường hợp này cũng giống như trường hợp muốn ngồi thiền thật lâu. Đó là cách rất tốt để thực tập, để huấn luyện tâm mình. Đó là trí tuệ. Khi bạn đã xem xét và hiểu biết tâm mình, bạn sẽ có đủ trí tuệ để hạn chế sự định tâm cũng như có đủ trí tuệ để bớt lệ thuộc vào sách vở.

Nếu bạn đã thực hành thuần thục và không còn dính mắc hay bị lệ thuộc vào bất cứ cái gì, lúc bấy giờ bạn hãy trở về với sách vở. Sách vở chẳng khác nào đồ ăn tráng miệng, sách vở có thể giúp bạn chỉ dẫn kẻ khác. Bạn cũng có thể trở về với thiền vắng lặng và thực tập để đạt đến tâm định, và với trí tuệ là không dính mắc vào bất cứ điều gì.

Hỏi: *Xin thầy giảng giải thêm về việc chia xẻ cho người khác những lời dạy của Đức Phật.*

Đáp: Hành động với thiện tâm và từ ái là đường lối căn bản và tốt đẹp nhất để truyền bá Giáo Pháp của Đức Phật. Làm việc lành, giúp đỡ mọi người với tâm từ ái và đạo đức sẽ mang lại kết quả tốt đẹp, khiến cho tâm hồn bạn và tâm hồn người mát mẻ, hạnh phúc. Dạy dỗ kẻ khác là một trách nhiệm cao đẹp và quan trọng, phải làm với tất cả nhiệt tâm của mình. Phải ý thức rằng trong khi dạy dỗ kẻ khác, bạn cũng tự dạy cho mình. Bạn phải tự mình thực tập, tự mình làm cho mình trong sạch, chứ không phải chỉ đơn thuần nói cho người khác biết thế nào là đúng, là sai. Bạn phải thực hành tất cả những gì bạn đã dạy dỗ kẻ khác với tất cả tấm lòng của mình. Phải hết sức thành thật với chính bạn và với mọi người. Phải hiểu rõ đâu là trong sạch, đâu là ô nhiễm. Cốt tuỷ của những lời Phật dạy là học hỏi cách nhìn sự vật một cách chân xác, trọn vẹn và rõ ràng. Thấy được thực tướng của vạn hữu tự do, giải thoát.

Hỏi: *Xin thầy tóm lược lại những điểm chính của buổi vấn đạo hôm nay.*

Đáp: Bạn phải tự xem xét mình. Hiểu mình là ai. Hiểu thân và tâm mình bằng sự quan sát theo dõi. Trong lúc ngồi thiền, trong khi ăn uống, ngủ nghỉ, bạn đều phải biết làm thế nào để giới hạn và điều hoà. Hãy sử dụng trí tuệ của bạn. Hành thiền không phải nhằm mục đích để đạt được, để hoàn thành một cái gì cả. Chỉ cần chú tâm tỉnh thức. Toàn thể việc hành thiền của chúng ta là nhìn thẳng vào tâm mình. Khi nhìn thẳng vào tâm mình, bạn sẽ thấy được sự khổ, nguyên nhân khổ và sự chấm dứt khổ. Bạn phải kiên nhẫn. Phải kiên nhẫn nhiều và chịu đựng nhiều. Dần dần bạn sẽ thấu hiểu được và học hỏi được nhiều điều. Đức Phật dạy những học trò phải ở với thầy ít nhất năm năm. Bạn phải học, phải hiểu giá trị của sự dứt bỏ, kiên nhẫn và tận tuỵ.

Đừng thực hành quá khắt khe, quá cứng rắn. Đừng bị lệ thuộc vào hình thức bên ngoài. Chú ý đến kẻ khác là một lối thực hành tệ hại. Hãy tự nhiên trong mọi chuyện và theo dõi tự nhiên không gò bó. Giới luật của nhà sư và nội qui của tu viện rất quan trọng, vì chúng tạo nên sự đơn giản và điều hoà. Hãy sử dụng một cách có hiệu quả phương tiện quí báu này bằng cách tuân theo giới luật và nội qui. Nhưng hãy nhớ rằng: tinh túy của giới luật là theo dõi tác ý của mình. Theo dõi và biết mình đang có ý định hay đang làm gì. Luôn luôn xem xét tâm mình. Phải có trí tuệ. Không có tâm phân biệt. Bạn có cảm thấy buồn khổ khi nhìn thấy một thân cây nhỏ trong rừng, chẳng cao, chẳng thẳng như những cây khác không? Chắc chắn là không rồi! Vì chỉ có những kẻ điên rồ mới lo lắng cho số phận của những cây cỏ èo uột trong rừng. Cũng thế, đừng phán đoán kẻ khác. Cuộc đời này có muôn màu muôn vẻ, bạn để tâm đến làm gì? Muốn thay đổi chúng chẳng khác nào muốn mang gánh nặng vào thân. Vậy hãy kiên nhẫn, giữ giới luật, sống giản dị tự nhiên, và theo dõi tâm. Đó là hành thiền. Đó là phương cách phát triển lòng vị tha, loại bỏ tính ích kỷ, dẫn dần đến an bình hạnh phúc.

HẾT